Machine Translated by Google

A QUIVER BOOK

kama sutra 52

A YEAR'S WORTH OF THE BEST POSITIONS FOR PASSION AND PLEASURE

Lisa Schrader

Sacred Sexuality Coach
Seen on *The Oprah Winfrey Show*

Machine Translated by Google

kama sutra52

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

كاما سوترا 52

قيمة عام كامل من
أفضل المواضع لـ
العاطفة والمتعة

ليزا شرادر
مدربة الجنس المقدس
تمت مشاهدته في برنامج أوبرا وينفري

QUIVER

Machine Translated by Google

النص 2009 ©ليزا شرادر

تصوير Quiver 2009 ©

نُشر لأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية في عام 2009بواسطة

جعبة، عضو في

مجموعة كوايسايد للنشر

مركز 100كمينجز

الجناح L-406

بيفرلي، ماساتشوستس 01915-6101

www.quiverbooks.com

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أو استخدام أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل أو وسيلة، إلكترونية أو ميكانيكية، دون الحصول على إذن كتابي مسبق من الناشر.

يحتفظ الناشر بالسجلات المتعلقة بالصور الموجودة في هذا الكتاب المطلوبة بموجب 18 USC 2257.

توجد السجلات في Rockport Publishers, Inc.، 100 Cummings Center، Suite 406-L، Beverly، MA 01915-6101.

13 12 11 10 09 1 2 3 4 5

رقم الكتاب الدولي المعياري 4-397-59233-1-978 :13

رقم الكتاب الدولي المعياري 4-397-59233-1 :10

بيانات الفهرسة أثناء النشر بمكتبة الكونجرس

شريدر، ليزا.

كاما سوترا :52عام كامل من أفضل الأوضاع للعاطفة والمتعة / ليزا شريدر.

ص. سم.

رقم الكتاب الدولي المعياري 4-397-59233-1-978 :13

رقم الكتاب الدولي المعياري 4-397-59233-1 :10

.1تعليم الجنس. .2الحب. .3الإثارة الجنسية. .4فاتسيانا. كاماسوترا. .1العنوان.

المقر الرئيسي 2009 31.S379

613.9'6—dc22

2009010351

تصميم الغلاف والكتاب: كارول هولتز، هولتز ديزاين

تصوير: ريتشارد أفيري

تمت طباعته وتجليده في سنغافورة

Machine Translated by Google

To the Sacred Marriage of Shiva
and Shakti within each of us
and on the planet as a whole.

Machine Translated by Google

محتويات

شرارة

شروق الشمس 18

البوما 32

التثاؤب مفتوح 34

تسلق شجرة 36

ماستي 38

نجم الشمل 42

السمسم والأرز 44

القوس والسهم 46

فرة 9نجوم 48

ين يانغ 50

شرنقة 52

12محبتها شفهيا 54

13محبته شفهيا 58

الدائرة المقدسة 14 61

الجزء الثاني:

مواضع الكاماسوترا

52من أفضل المواضع

من أجل العاطفة والمتعة 25

"نعم"THEBURN IN G

دعوة افتتاحية 9

الجزء الأول:

الإضاءة من

كتاب الحب

مقدمة عن كتاب كاما سوترا

11

Machine Translated by Google

حريق هائل

الضفدع 120

رقصة شيفا 122

فراشة 124

أسماك السباحة 126 44

العجلة 128

الصياد 130

الثعبان 132

قمة الدوران 134

كروم متشابكة 136

الشلال 138

الثعلب الشرجي 51و 52 140

الجمر المتوهج 143

الشكر والتقدير 144

نار

شاكتي 92

الملقط 94

قرد مغني 96

سلطان 98

زاجا 100

الماس 102

ركوب الفيل 104 35

المحراث 106

زهرة مفتوحة 108

التمر الأبيض 110

الجبل والوادي 112 39

أ بانثر سبرينجز 116 40

لهب

ياب يم 166

وضعية التدحرج 168

علبة جوهرة 170

ابتلاع 172

موضع مضغوط 174

بوجا 175

السلطعون 275

وردة متفتحة 276

سنام الجمل 278

مؤتمر البقرة 80 24

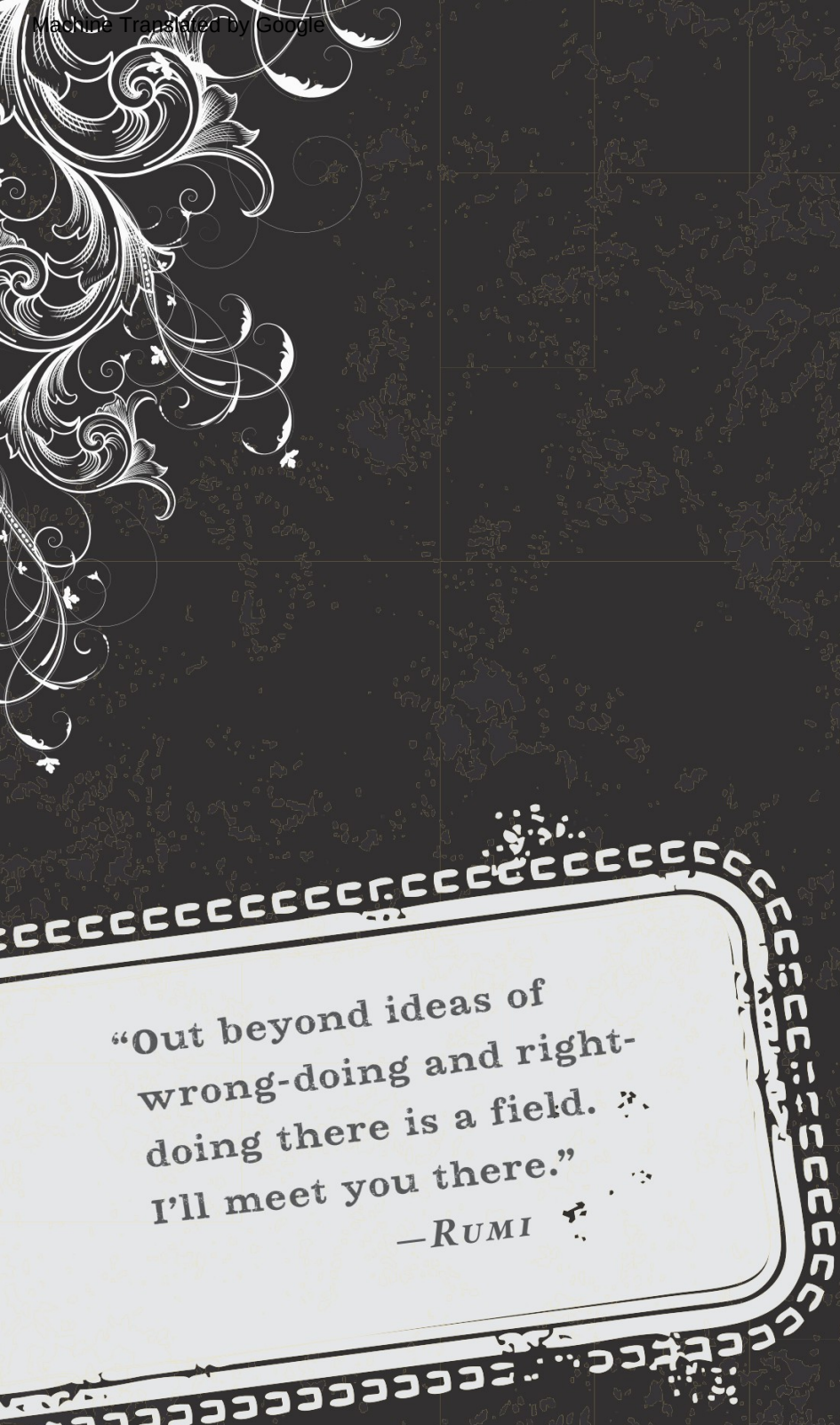
الاكشمي 282

تقسيم الخيزران 84 26

الأرجوحة 286

البجعة 288

Machine Translated by Google



"Out beyond ideas of
wrong-doing and right-
doing there is a field.
I'll meet you there."

—*Rumi*

Machine Translated by Google

نعم المحترقة

دعوة افتتاحية

يدعوك كتاب كاما سوترا، وهو كتاب الحب القديم من الهند، إلى استعادة رشدك. لاحظ نمط ضوء القمر على جسد حبيبك المتموج. استمع إلى أنفاسه المتسارعة بالعاطفة. استنشق رائحة الرغبة الرطبة. تذوق الرحيق. اشعر بذوبان الجلد في الجلد، وكل الانفصال يتلاشى.

يمكن للمتعة أن توقظك وتعيدك إلى المنزل، ويمكنها أن تحررك من جنونك.
العقل ويعيدك إلى حكمة الجسد. وأنت حي في حواسك، تصل إلى اللحظة الحالية، حيث تنتظرك كل أنواع المعجزات. هنا تتجه إلى حبيبك، وفي لحظة مقدسة، تكتشف الشركة الحقيقية. روحان تعكسان بعضهما البعض.

تشعر بجوهر أبدي ينظر إليك من خلال عيون حبيبك، وهو نفس الجوهر الذي ينظر إليك من خلال عينيك. تسري رعشة من التعرّف على هذا الجوهر في عمودك الفقري وتبتسم. ها أنت ذا، تتنفس النعيم مع حبيبك، وفجأة يتوسع كل شيء، ويحدث تحول كمي. ينهار القاع، وتجد نفسك معلقًا في فرحة غامرة. بسيط وواضح إلى ما لا نهاية: همهمة ورهبة كل واحد.

هل هذا هو الله؟

هل هذا هو الحب؟

هل هذا هو النشوة الجنسية؟

نعم نعم نعم.

ربما يكون هذا مجرد "نعم" المقدسة للحياة.

سمها ما شئت.

كل ما أعرفه هو أن هذه هي القوة التي تغير العالم وكانت كذلك دائمًا.

إنها تعيش في داخلك، والمتعة يمكن أن ترشدك إلى هناك. مرحبًا بك في المنزل.

بركات على محبتك،

Lisa

Machine Translated by Google

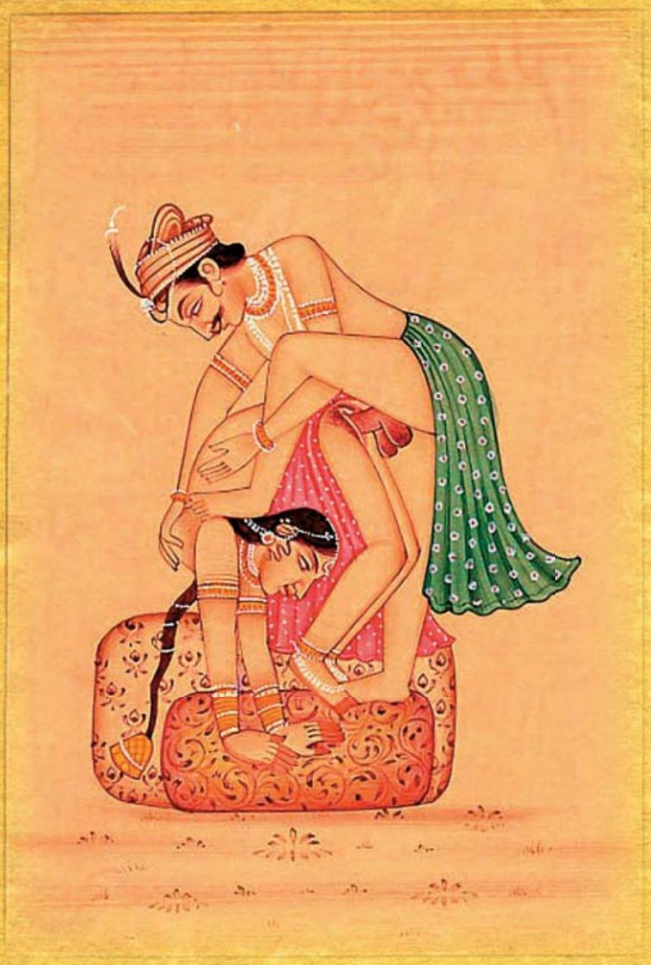
Machine Translated by Google

الجزء الأول:
تنوير من كتاب الحب

مقدمة

إلى كتاب كاما سوترا

Machine Translated by Google



يذكرنا كتاب كاما سوترا بوقت

عندما كان ممارسة الحب تُكرَّم باعتبارها جزءًا لا يتجزأ من نسيج الحياة. وكانت الحياة الجنسية تُدرّس باعتبارها فنًا وعلمًا. وكان استكشاف "الكاما" أو المتعة أحد أحجار الزاوية في كون المرء مواطنًا متوازنًا على الطريق نحو الإدراك الروحي.

ومن المؤكد أن هذا لم يكن من عاداتنا في الغرب.

ولعل هذا هو أحد الأسباب التي تجعل هذا الكتاب القديم عن الحب لا يزال يستحوذ على خيالنا.

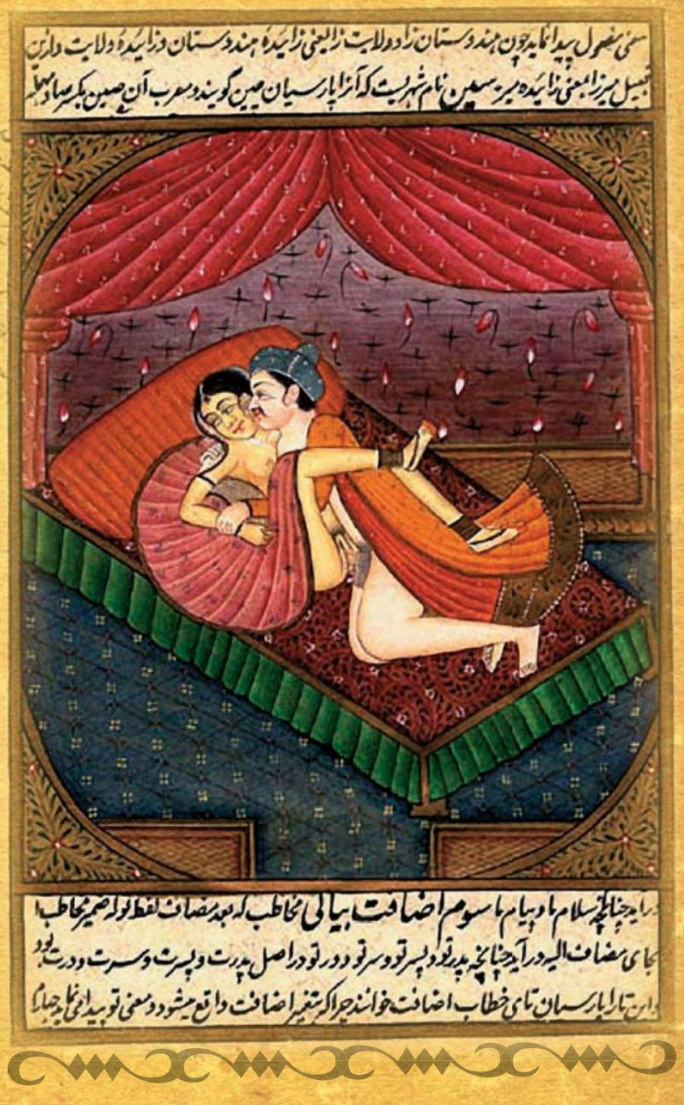
يمكن اعتبار كتاب كاما سوترا بمثابة ترياق

لما يزعجنا. لقد اعتدنا على ذلك

إننا نشعر بأننا محظوظون إذا "ضغطنا" على أنفسنا لممارسة الجنس لبضع لحظات في نهاية يوم مرهق. إننا ننفق الأموال على مجموعة مذهلة من خيارات الترفيه، ولكن كتاب كاما سوترا يعيدنا إلى زمن حيث كانت الساعات التي نقضيها في ممارسة الحب شكلاً أساسياً من أشكال الترفيه ـ ليس فقط بالمجان بل وأيضاً مفيداً للجسد والعقل والروح. وبقدر ما قد "نتخلى" عن ميراثنا من الشعور بالذنب والعار الجنسي، فقد لا تزال لدينا أفكار سلبية متبقية حول المتعة الحسية. إن معظمنا لا يفكر تلقائياً في حياتنا الجنسية باعتبارها جزءاً لا يتجزأ من تطورنا الروحي، باعتبارها واحدة من أكثر الطرق المباشرة إلى الله.

Machine Translated by Google

الرغبة في المزيد



أنت تقرأ هذا الكتاب لأنك تريد استكشاف ومعرفة المزيد عن الحياة الجنسية. ربما تكون سعيدًا بحياتك الجنسية وتريد فقط بعض الأفكار الجديدة الإبداعية حول كيفية الجمع بين جسدين.

إذا كان الأمر كذلك، فستجد 52طريقة مختلفة للقيام بذلك في المواقف التالية، مع أوصاف مفصلة وصور توضح لك كيفية القيام بذلك. هذا ما يعادل عامًا من الإثارة والمرح والأفكار الجديدة للإثارة الجنسية.

هناك شيء يناسب الجميع، ولا يتعين عليك أن تعرف أي شيء عن كتاب كاما سوترا للاستمتاع به تمامًا.

والبعض الآخر يريد ذلك بالإضافة إلى القليل أكثر.

ربما كانت حياتك الجنسية مرضية ولكنك تسمع همسة (ربما صرخة) بأن الأمر أكثر تعقيدًا مما عشته. لقد أتقنت الأساسيات ولكنك تعلم أنك تتسكع على قمة جبل الجليد، وأن هناك عالمًا كاملاً من العاطفة والتحول ينتظرك تحت السطح. لا تريد فقط أن تغوص في أعماق (ومرتفعات) حياتك الجنسية، بل تريد أيضًا أن تقدم هذه الهدية لشريكك. استمر!

ولكي تصل حقًا إلى مستوى جديد من الألفة والسحر والعاطفة، عليك إضافة بعض المكونات الإضافية.

سيزودك المحتوى الموجود في هذه الفصول الافتتاحية بالأفكار والأدوات التي تحتاجها للوصول إلى هناك، كما ستفعل المقالات الجانبية الموجودة في جميع أنحاء الكتاب.

Machine Translated by Google

مبادئ كتاب كاما سوترا

استرخِ وانفتح واسمح لنفسك باستقباله. اطلب أن يستخدم الله قوتك الجنسية وقوتك الحيوية النشوية كوسيلة لجلب المزيد من الحب والطاقة والروح إلى العالم المادي. يمكنك القيام بذلك بنفسك، بصمت. يمكنك أيضًا القيام بطقوس قصيرة أو طويلة مع شريكك: قم بإنشاء مذبح، وتأمل لبضع لحظات معًا، وتحدث عن نواياك وتفانيك بصوت عالٍ. في اللحظة القوية جدًا للنشوة الجنسية، يمكنك الاستفادة من قوة السحر الجنسي وتعزيز قدراتك على التجلي من خلال إطلاق نية.

جوهر ما نحن عليه هو إلهي، سواء

سواء تذكرنا ذلك أم لا، أدعوك ببساطة إلى السماح له بالتألق من خلالك والتعرف عليه في شريكك أثناء ممارسة الحب. سواء كنت تعيش لحظة ساخنة وعاطفية أو كنت تطفو لساعات على سحب من النعيم النشوة، دع حياتك الجنسية تكون احتفالًا وتجسيدًا

المقدس.

افتح قلب الجنس

عندما نفتح قلوبنا ونخاطر بتقاسم عالمنا العاطفي الرقيق مع شريكنا، فإننا ننخرط في "التواصل الداخلي" الذي يأخذ "حميمتنا" الجنسية إلى مستوى جديد تمامًا. لتجربة ذلك، اجذب انتباهك إلى قلبك وتنفس بعمق، ووسع قدرتك على إعطاء واستقبال الحب، وتحدث عما في قلبك لشريكك.

فيما يلي بعض الموضوعات الرئيسية من كتاب كاما سوترا، ومن فلسفة التانترا الروحية الشرقية القديمة، ومن الممارسات الجنسية المقدسة التي أعتقد أنها ستؤثر بشكل إيجابي على صحوتك الجنسية ومتعتك بها.

الجنس مقدس

يقول المؤلف الشهير ديباك شوبرا: "الحقيقة حول الجنس، والحب بشكل عام، هي أنه يظل التجربة الروحية الأقوى التي قد يخوضها معظمنا في حياتنا". في الواقع، "يا إلهي" هي العبارة الأكثر شيوعًا أثناء النشوة الجنسية لأنها لحظة (أو نأمل أن تكون أطول) حيث تختفي هويتك "الذاتية" وتختبر تجربة "العدم"، والتي يشعر بها الكثير من الناس وكأنها عودة إلى الله. تشعر بالوحدة مع نفسك وشريكك، دون انفصال.

من المرجح أن تكون هذه هي اللحظة التي أدت إلى ذلك

مفهومك الخاص.

لقد عانينا جميعًا من الطلاق المأساوي بين الجنس والروح الذي يشكل ثقافتنا الحالية.

الميراث. أعتقد أن من واجبنا أن نعالج ذلك

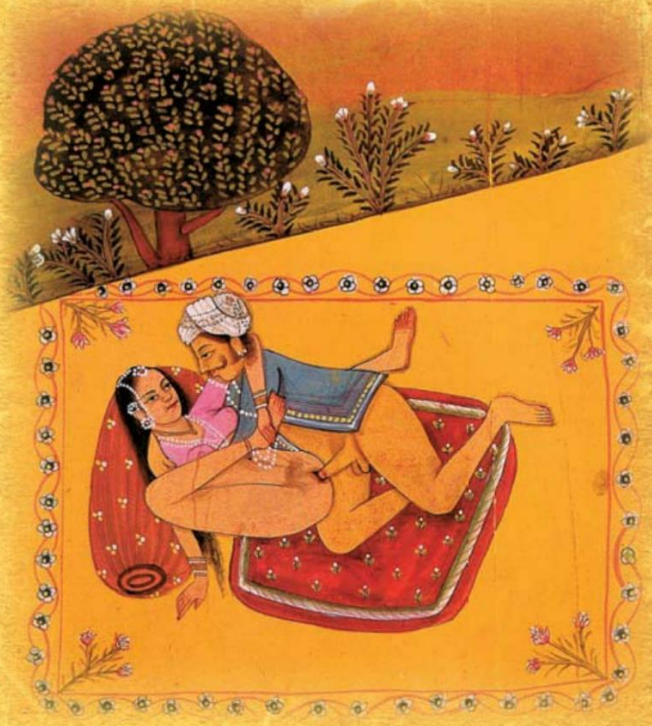
الانقسام ودعوة المقدس للعودة إلى حبنا

عندما نفعل ذلك، نصل إلى التعبير الكامل من إثارتنا الجنسية.

كيف يمكنك القيام بذلك بالضبط؟ يمكنك البدء بـ

استدعاء قوة أعلى (أياً كانت تلك القوة بالنسبة لك) وطلب البركات في ممارسة الحب. ثم

Machine Translated by Google



لقد أدت الطريقة والثقافة والدين، وربما الكبار الذين كانوا حسني النية ولكنهم مضللون، إلى إبعادنا عن حكمة أجسادنا الداخلية. كما حلت أفكار أخرى قائمة على الخوف من العار والذنب والانفصال محل علاقتنا المقدسة بمتعة أجسادنا. والخبر السار هو أنه يمكنك العودة إلى المنزل مرة أخرى.

لا شك في أن المتعة الجنسية يمكن أن تؤدي أيضًا إلى
إنك تضل الطريق، وتغذي الإدمان، وتغذي الدوافع السطحية أو اللاواعية (نحن بشر). إن المتعة الجنسية عبارة عن طاقة، ومثلها كمثل أي نوع من أنواع الطاقة، فهي ليستّ جيدة أو سيئة بطبيعتها. على سبيل المثال، يمكن استخدام الكهرباء لجلب النور إلى الظلام أو إنهاء حياة رجل. هناك سبب وجيه لقمع النشاط الجنسي بعنف على مر العصور -فهو أقوى طاقة يمكننا الوصول إليها.

بسبب خوفنا من قوة المتعة الجنسية، فإننا نميل إما إلى قمعها أو الإفراط في الاستمتاع بها كوسيلة للسيطرة عليها.

"الحب غير المشروط" يعني الحب مهما كانت الظروف. يجب أن يبدأ هذا الحب بحبك لنفسك ، وهذا يشمل حب جسدك. بغض النظر عن مشاعرك تجاه جسدك، فهو يخدمك بإخلاص. وإذا فكرت في الأمر، فلن تحظى بالاستمتاع به لفترة طويلة -فهو مجرد نقطة صغيرة في الجدول الزمني للوجود. أتمنى بصدق أن تقع في حب جسدك، وتقبله تمامًا كما هو وكما ليس كذلك. لا تقارن نفسك بالنماذج التي تراها في هذه الصفحات -لا تقارن شجرة البلوط نفسها بالخيزران -استمر في حب ما لديك وحب الشخص الذي أنت معه.

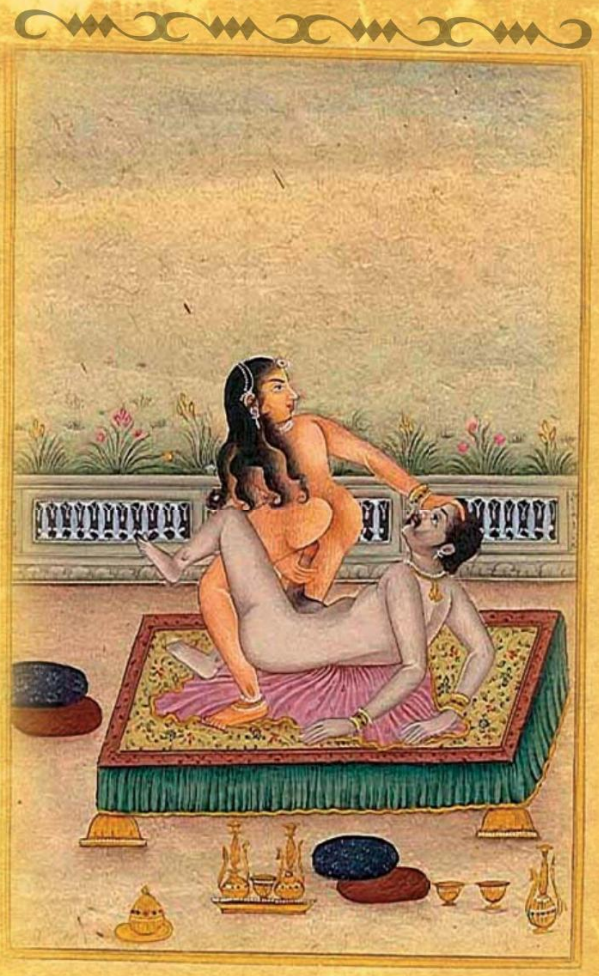
عندما نلخص الأمر حقًا، لا يوجد سوى
الحب والخوف. هناك الكثير من الكلمات التي نستخدمها للتعبير عن
وصف وتحليل مشاعرنا، ولكن الجوهر هو
إما الحب أو الخوف. ويمكن للحب أن يضع ذراعيه حول الخوف، ويحبه لأنه كذلك. ادع قلبك ليرشدك في رحلتك الجنسية.

المتعة هي الطاقة

إن المتعة الجنسية ليست مجرد حق طبيعي لك، بل إنها مفيدة لك أيضًا. لقد تم توثيق الفوائد الصحية المترتبة على الوصول إلى النشوة الجنسية وممارسة الحياة الجنسية النشطة بشكل جيد في العلوم وعلم النفس والطب.

لقد ولد جسدك خبيرًا في النشوة والحسية. ما عليك سوى مراقبة الطفل لفترة من الوقت وسترى كيف يدور عالمه بالكامل حول الحواس -الاحتضان واللمس، والبكاء عندما يحتاج إلى من يسمعه، وابتلاع الحلاوة من الثدي. على طول الطريق،

Machine Translated by Google



إن أهمية دورات الإثارة لدى النساء كبيرة. وإذا كنت تفكر في كتاب كاما سوترا باعتباره دليلاً زواجياً مكتوباً لجمهور يهيمن عليه الذكور، فهذا منطقي تماماً: فإذا شعرت المرأة بالرضا عن ذلك، فسوف تكون أكثر استعداداً للمشاركة، وسوف تحصل على المزيد من الجنس. ورغم أن المحتوى الجنسي في النص الأصلي يركز على حلول الجماع، فإنه يتناول مع غيابها، الأمر لا يتعلق فقط بتكريم الرجال للنساء، بل يتعلق أيضًا بتكريم النساء للأنوثة.

في سعينا لتحقيق قدر أعظم من القوة والمساواة (التوازن الصحي والضروري)، فقدت العديد من النساء الاتصال بالإلهة الداخلية وقوة دوراتها الحسية والأرضية والحدسية. التحدي القديم المتمثل في التناقض بين استجابة الرجل الجنسية (السريعة في الإثارة) ومزاج المرأة (البطيئة في الإثارة). يمكن للممارسات التانترية أن تعلم الرجال كيفية الوصول إلى النشوة الجنسية دون القذف والتأكيد على أن كلا الشريكين يتباطآن للاستمتاع بحالات ممتدة من المتعة الجنسية بدلاً من الدخول في سباق موجه نحو الهدف.

إن الاستسلام هو في الواقع نفس الاستجابة ولكن في طرفين مختلفين، وهما وجهان لعملة واحدة.

البديل هو "الطريق الوسط"، حيث ننخرط في المتعة ونستمتع بها بشكل كامل بالامتنان والوعي، دون أن نتعلق بها بشكل مفرط أو نحاول السيطرة عليها. توازن صعب بالتأكيد،

وواحدة نتعامل معها في جميع مجالات حياتنا، وليس مجرد الجنس.

احترم الأنوثة

هناك رسالة رئيسية أخرى نجدها في كتاب كاما سوترا وغيره من فلسفات الجنس المقدس القديمة، وهي التأكيد على المساواة المتأصلة بين الطاقة الذكورية والأنثوية. فنحن جميعاً نمتلك "زواجاً مقدساً" داخلياً بين صفات الين واليانج. لقد خرجنا من قرون سيطر عليها الذكور، ولكن الآن تستيقظ الأنوثة الإلهية، أو "شاكتي"، من سباتها لتأخذ مكانها الصحيح مرة أخرى إلى جانب الذكور.

الذكوري. عانى كل من الرجال والنساء

نظرًا لأنه كان يكتب منذ أكثر من ألفي عام من وجهة نظر "مركزية على القضيب"، فمن المثير للدهشة مدى التركيز

تم وضع فاتسيايانا، مؤلف كتاب كاما سوترا

Machine Translated by Google

إن النشوة لا تضمن لنا الوصول إلى السعادة، ولكنها تساعدنا إلى حد كبير في تهيئة الظروف المناسبة لوصولها. وتأتي السعادة كشكل من أشكال النعمة عادة عندما نتوقف عن الفعل ونسمح له بالوصول إلى هدفه.

احترم النار

اعلم أن طاقتك الجنسية لا تكمن فقط أسفل الخصر، بل إنها قوة حياتك وتنشط جسدك بالكامل. يمكن استخدام طاقتك الجنسية كوقود صاروخي لتسريع أي جانب من جوانب حياتك.

يمكنك أن تتجول وأنت تشعر بموجات من الطاقة النشوية والحب والامتنان كطريقة لوجودك (الميزة والعيوب هي أنك ستصبح جذابًا للغاية للآخرين). يمكنك استخدام هذه الطاقة، على مسار تانترا أصيل، كمسار سريع لتحقيق التنوير الخاص بك. النقطة هي أنها قوية للغاية، وهي ملكك، والأمر متروك لك لكيفية استخدامها. كن واعيًا ومتعمدًا قدر الإمكان. ما الذي تريد أن تغذيه في حياتك الآن؟ ما الذي قد يخدمك أنت وعلاقتك وعائلتك على أفضل وجه؟

النعمة تنزل في النشوة

لا يمكنك أن تقرأ عن النشوة وتجعلها تحدث، تمامًا كما لا يمكنك أن تقرأ عن الماء وتجعله يروي عطشك. لمعرفة الماء، عليك أن تشربه وتسبح فيه وتشعر به كما هو (نظرًا لأنه ما تتكون منه في الغالب). يمكنك أن تقرأ عن المواقف في هذا الكتاب لأن القيام بذلك ممتع ويمنحك بعض الأفكار، ولكن في النهاية عليك أن تكون حاضرًا تمامًا مع حبيبك، وتوقف جنون الاستسلام أو محاربة العقل، وتشعر بنبض قلبك وتنفسك يدخل ويخرج. ادعُ الروح إلى ممارسة الحب وكرس اتحادك لتحسين نفسك

أتمنى أن يفتح احتفالكم بالسعادة أبوابه لكم

قلبك و وقود أحلامك العليا.

خط النهاية. ومع ذلك، لا يعني هذا أن ممارسة الجنس والنزول منه بسرعة لا يمكن أن يكون أيضًا تجربة تانترا.

كان كتاب الجنس المقدس القدامى عادة

اتفقنا على أن شهية المرأة وقدرتها الجنسية، بمجرد إيقاظها، يمكن أن تتجاوز شهية أي رجل. هناك سبب يجعل الرجال يرغبون بشدة في الدخول إلى الداخل: فهم يعرفون أن هناك بوابة مقدسة

بين السماء والأرض، والنساء بحاجة إلى

إن الذكورة المقدسة القوية والواضحة والواعية تساعدنا على التفتح بهذه القدرة. إن الأمر يتطلب الوقت والثقة والانفتاح، ولكن الأماكن التي ستذهبان إليها معًا نتيجة لتكريم وإيقاظ شاكتي ستحولكما إلى ما هو أبعد مما يمكنك تخيله.

Machine Translated by Google

السياق من الأصل
نص كاما سوترا

فلماذا استمر في جذب انتباهنا؟

هل لا يزال هذا هو ما يثير اهتمامنا ويُلهمنا بعد مرور أكثر من 2000عام؟ ولعل ما يجعل الكتاب قوياً وذا أهمية حتى يومنا هذا هو الفلسفة التي تؤكد أن المتعة التي توفرها الحواس الخمس تشكل جزءاً لا يتجزأ من سلامتنا.

بدلاً من أن تكون مخزية أو تحتاج إلى قمعها، يجب الاحتفال بالمتعة الحسية في كتاب كاماسوترا واستكشافها في توازن مع المبادئ التوجيهية الأخرى للنجاح والفضيلة كمسار للتحرر الروحي.

على الرغم من أن كتاب كاما سوترا يكرم الحب الجنسي

إن هذا الكتاب لا يهدف إلى إشباع رغباتنا فحسب، بل إنه يهدف أيضاً إلى إشباع رغباتنا أيضاً. فهو لا يهدف إلى إشباع رغباتنا فحسب، بل إنه يهدف أيضاً إلى تحقيق التوازن: "إن الشخص الذكي الحكيم، الذي يحترم المتعة "دون أن يصبح عبداً لعواطفه، يحقق النجاح في كل ما قد يقوم به".

لقد مر أكثر من ألفي عام منذ أن ابتكر الراهب والباحث الديني فاتسيانا كتاب كاما سوترا الأصلي من خلال مراجعة مجموعة واسعة من الكتابات القديمة والتعاليم الدينية والقصص الشفهية حول طرق الحب العديدة. ولم يكتف فاتسيانا بتجميع هذه التعاليم، بل أضاف إليها أيضاً تعليقاته الملونة وآرائه الفريدة وروح الدعابة المميزة. ولعل السبب الذي جعل الكتاب يظل واحداً من أكثر الكتب قراءة على الإطلاق حول موضوع الجنس والحب يرجع إلى أنه ليس كتاباً أخلاقياً صادراً عن راهب عازب جف صبره. ويعترف فاتسيانا بسهولة بأنه اتبع "طرق المتعة" الواردة في الكتاب. وهو يعرف تماماً ما يتحدث عنه.

مناشدة بشأن عيسى جديرة بالاهتمام

سعي

لقد ذكرت بالفعل أن كلمة "كاما" تشير إلى "المتعة"، وأن "السوترا" هي درس قصير. لذا، فإن كتاب كاما سوترا الأصلي كان في الأساس كتابًا للتعاليم حول المتعة، والذي يُترجم أيضًا بشكل شائع باسم "أمثال عن الحب". يتناول كتاب فاتسيانا الجنس بالتفصيل، نظرًا لأنه أحد متع الحياة الأساسية، على الرغم من أن المحتوى الشهير حول أوضاع الجنس من النص الأصلي لا يشكل سوى نسبة صغيرة من النسخة وليس وصفيًا بشكل مفرط. ربما يجد القراء المعاصرون الرسوم التوضيحية الأصلية أكثر إثارة.

الرجال والنساء يستحقون

الوفاء المتساوي

هناك جانب آخر جدير بالملاحظة في كتاب كاما سوترا، نظرًا لأنه كُتب في وقت كانت فيه الممارسات الدينية تمنع النساء من الدراسة، وهو تشجيع فاتسيايانا للنساء على التعلم قدر الإمكان عن الممارسات، لأن "حتى المعرفة البسيطة بها تمنح المرأة جاذبية". وفي الوقت نفسه، يقول إن رجلاً تعرف على امرأة أخرى، كان يستمع إلى صوتها.

وأكثر فائدة من النص.

Machine Translated by Google

إن هذه الممارسات "تكسب قلوب النساء سريعًا"، وبهذه الطريقة، تشجع على إيجاد فرص متساوية للرجال والنساء، ويتحدث بالتفصيل عن "لعب النساء دور الرجل" في المواقف الجنسية لإضافة التنوع وكوسيلة للاستفادة من قوتهن وشغفهن أثناء ممارسة الحب. هناك دائمًا تأكيد على أن كلا الجنسين يحق لهما الإشباع والمتعة الجنسية.

إن هذا الأمر لا يقتصر على وضعيات الجماع فقط، بل يشمل كيفية فهم ما تفكر فيه المرأة، ومتى يتم تقبيلها وكيف، ومخاطر التحرك بسرعة كبيرة مما يجعلها تكره ممارسة الجنس إلى الأبد، وكيف يمكن للقتال والعض والضرب في شجار بين العشاق أن يولد العاطفة.

الكاماسوترا هو منتج من عصره

ولكن النص الأصلي هو نتاج عصره، وهو مكتمل بالممارسات والأفكار التي لا صلة لها بالواقع أو غير مقبولة اليوم. ففي كتاب كاما سوترا، من المبرر قتل الزوج وسرقة زوجته، على سبيل المثال، ولكن فقط إذا كان المرء مغرماً بشدة بالمرأة إلى الحد الذي أدى إلى تدهور صحته وتعرضه لخطر الموت. ثم هناك مشكلة تعدد الزوجات المزعجة والحريم: فسوف تضطر النساء إلى اللجوء إلى إشباع أنفسهن "بواسطة البصيلات والجذور والفواكه التي تتخذ شكل القضيب" وسوف يتسللن "بالرجال إلى شققهن متنكرين أو في زي النساء" إذا لم يتمكن الملك من ذلك.

الطبيعة محترمة

نظرًا لأن قائمة يايانا كتب في وقت كان فيه الناس أكثر حميمية مع الطبيعة، فإن العديد من الوضعيات سميت على اسم الحيوانات والمناظر الطبيعية والقوى الأولية. قد تجد نفسك مستوحى للاستفادة من إيقاعك الطبيعي ووعيك بالحيوانات في ممارسة الحب. ستجد أوضاع الجماع الكلاسيكية (أو "الجماع") المدرجة هنا، إلى جانب العديد من الأوضاع "المستوحاة من كاما سوترا" المستندة إلى الممارسات الجنسية اليوغية والتانترا من الشرق. لقد أضفت محتوى أعتقد أنه الأكثر صلة بعشاق اليوم الذين يبحثون عن أفكار جديدة لتسخين الأمور في غرفة النوم وأولئك الذين يتوقون إلى الوفاء الأعمق الذي يمكن الحصول عليه من خلال الدخول في قلب وروح الاتحاد الجنسي.

يسلم.

في الغالب، على الرغم من ذلك، فإن الكتاب الأصلي للحب هو يحتوي هذا الكتاب على نصائح عملية للغاية للحفاظ على علاقات وزواج متناغم. كما أن ممارسات الخطوبة والإغواء مفصلة بشكل متقن، حتى

Machine Translated by Google

نصائح عملية لـ
ابدء

ومن المرجح أن ينطبق الأمر نفسه عليك وعلى شريكك.

بالإضافة إلى التفضيل الشخصي، تأتي الأجسام بأشكال وأحجام مختلفة، لذا قد لا "تتوافق" بعض الوضعيات معك -وهذا لا يعني بالضرورة أنك تفعلها "بطريقة خاطئة"، بل إنها ليست الوضع الأفضل لك أو تحتاج إلى بعض التعديل. خذ الأمر برمته باستخفاف. إذا فكرت في الأمر، فإن ممارسة شخصين للجنس قد تكون سخيفة ومضحكة المظهر.

يتألف هذا الكتاب من أربعة أقسام: الشرارة، واللهب، والنار، والنار البرية، حيث أصبحت المواقف أكثر صعوبة على نحو متزايد. ورغم أن بعضها قد يبدو مرهقًا في البداية، فتذكر أن قراء كتاب كاما سوترا الأصلي كانوا على الأرجح بارعين جدًا في ممارسة اليوجا. كانت اليوجا والممارسات الروحية جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية.

ربما يكون الأمر أكثر خطورة عندما يكونون جادين للغاية بشأن الانخراط في بعض

[illegible]

استمع إلى جسدك

الحصول على تجربة هزة الجماع المذهلة مع شريكك في أي وضع أو بدون أي وضع على الإطلاق. الوضع نفسه هو مجرد شكل خارجي -إنه ما يحدث في الداخل مع نيتك وقلبك وطاقتك مما يؤدي إلى أقوى اتحاد. تأكد أيضًا من الاستماع إلى جسدك والتحدث بصراحة مع شريكك حول قدرتك ومستوى راحتك. تذكر، هذا هو كتاب المتعة

جرب الجديد

كلمات "هناك في الأسفل"

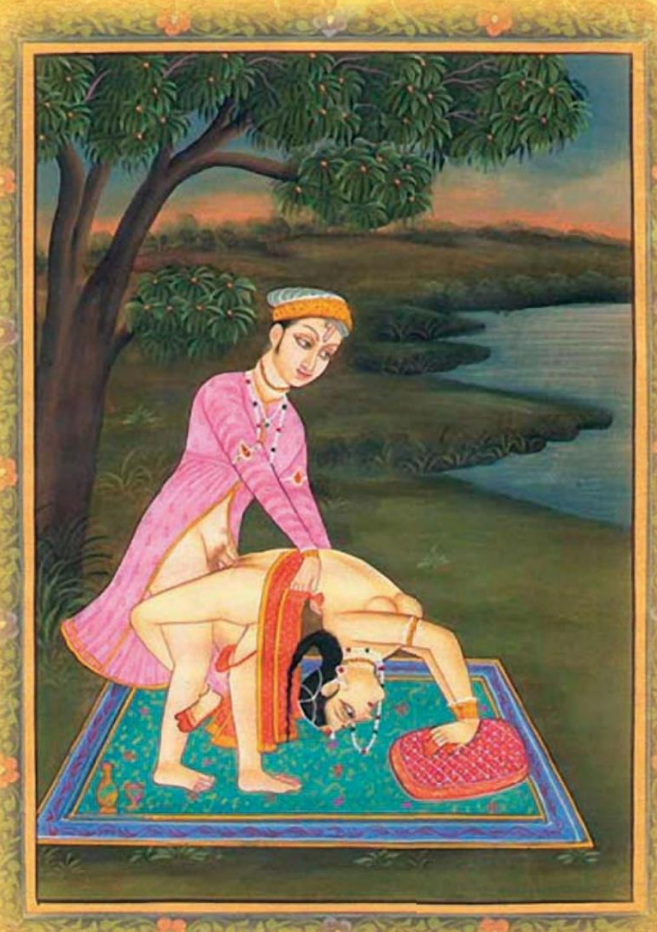
إن التواصل الجيد هو حجر الزاوية في كونك عاشقًا رائعًا. لا يخاف معظمنا فقط من التعبير عن مشاعرنا والتحدث بصوت عالٍ أثناء ممارسة الحب، بل يجد معظمنا أيضًا أن الحديث عن الجنس محرج. إن قدرتنا على تسمية شيء والتحدث عنه هي بداية قوتنا. استعد صوتك وابدأ في التحدث بصراحة عن الجنس مع شريكك. عندما تبدأ "العفاريت" العقلية في مضايقتك بأفكار الحرج والعار، ما عليك سوى ملاحظة هذه الأفكار واسأل نفسك ما إذا كان بإمكانك معرفة أنها حقيقية بشكل إيجابي. ستكون

[illegible]

العليا لأنه

آمل أن تستخدم هذه الوضعيات لإثارة أفكارك الخاصة. جرب إنشاء وضعياتك الخاصة أو تعديل الوضعيات التي تعجبك. على الرغم من أنني ملتزم جدًا بممارسة اليوجا بنفسي، إلا أن هناك وضعيات لا تروق لي، أو لا تناسب تشريحي، أو ببساطة تتجاوز قدراتي الحالية.

Machine Translated by Google



الكهف المقدس

تعني كلمة يوني "المكان المقدس" أو "المصدر". ويُعتبر يوني مسكنًا ومعبدًا مقدسًا للإلهة العظيمة شاكتي نفسها. لست متأكدة مما إذا كنتِ تحددين "روحك" في أي مكان معين في جسدك، لكنني أصبحت أعتبر يوني الخاص بي بمثابة مقر روحي (إنها تشع من هناك). إنها مهمتك ، سيدتي، أن تبدئي في معاملة يوني الخاص بك كمعبد مقدس. عندها ستكونين أكثر عرضة لجذب تبجيل مماثل من شريكك، أو على الأقل ستكونين أكثر قدرة على تعليمه كيفية إسعادك.

ماذا ستفعل لو بدأت بالتفكير في

هل يونيك مقدس؟ كيف ستكون اختياراتك؟

لن أتحدث إليك بهذه الطريقة أبدًا. صوتك الحقيقي يحتفل بك لأنك الطفل الرائع لله الذي أنت عليه -يحب كل جزء منك، بما في ذلك جسدك المجيد والحسي.

كما أن خياراتنا المحدودة في المفردات تزيد الأمور تعقيدًا. فنحن نختار بين الكلمات العامية أو المصطلحات الطبية. ومن المحرج بالنسبة لمعظمنا استخدام كلمتي القضيب والمهبل . وحتى أولئك منا الذين يعملون في مجال التربية الجنسية ويؤمنون بشدة بالجنس لا يسعهم إلا أن يعلقوا بثقل هذه الكلمات على عقولهم.

إنهم يجعلوننا نضحك. إنهم يستحضرون في أذهاننا صورًا لمعاطف المختبر البيضاء، وأساتذة الجامعات الذين لا يجيدون حس الفكاهة، والبيئة السريرية. لذا بدلاً من محاولة "التغلب" على كل ما يرتبط بهذه الكلمات، حاول تبني بعض الكلمات الجديدة.

يرى كتاب كاما سوترا الأعضاء التناسلية وليس فقط

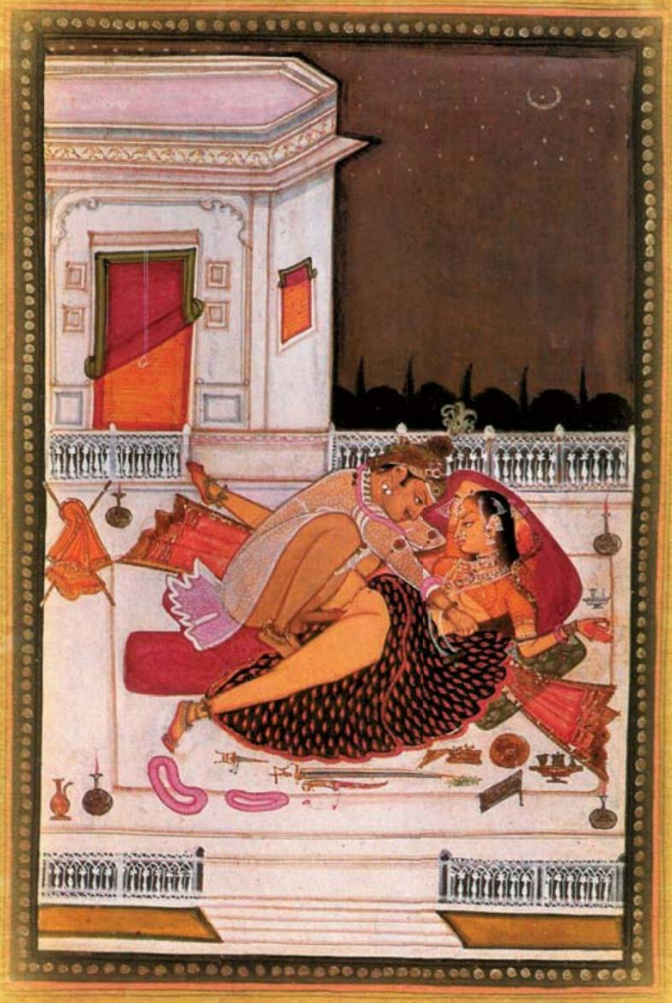
إن الأعضاء التناسلية هي أعضاء المتعة؛ وهي مقدسة أيضًا. يا له من فرق كبير عن التفكير فيها باعتبارها "قذرة" أو "سيئة" أو "خطيرة" بطريقة ما. كيف يمكن لأعضائنا التناسلية أن تكون أي شيء غير مقدس؟ هنا أصل الحياة.

وميض الضوء الرائع، ووحدة النشوة الجنسية، التي تفتح بطريقة معجزية تمامًا الحجاب بين العوالم المادية وغير المادية، وتبدأ الحياة نفسها في الظهور على الكوكب. ثم تنمو الحياة داخل الرحم وتتطور في عالمها الكوني العائم الخاص بها حتى تضغط ذات يوم عبر النفق السحري إلى النور ويولد طفل.

أعتقد أننا بحاجة إلى بعض الكلمات الجديدة لتكريم

ضخامة ذلك.

Machine Translated by Google



انتقاد حجمك أو شكل جسمك أو رائحتك. حان الوقت لممارسة الحب غير المشروط مع هذا الجزء الأكثر قدسية في جسدك.

الصاعقة

حسنًا، يا رفاق، الآن جاء دوركم. يستخدم فاتسيايانا كلمة لينغام التي تعني "القضيب". وهو مصطلح يستخدم عادةً في الأدب التانترا أيضًا. ومع ذلك، في تجربتي في التدريب والتدريس، أجد أن العديد من الناس

أشعر بعدم الارتياح قليلاً مع هذه الكلمة. هناك

يبدو أن هناك شيئًا ما، حسنًا، ناعمًا بعض الشيء بشأنه. يبدو أنه يخطئ الهدف قليلاً في نقل الحضور الذكوري القوي. لذلك أستخدم كلمة فاجرا، والتي تعني "الصاعقة". فاجرا هو مصطلح قوي في اللغة السنسكريتية له ثروة من المعاني، بما في ذلك دلالة الملك، وهو اسم لشيء طقسي مقدس للغاية. لذا، مع كل الاحترام الواجب لفاتسيانا، أستخدم كلمة فاجرا في هذا الكتاب.

تمامًا مثل النساء، يمكن للرجال أن يحملوا نفس النوع من الخجل والقلق بشأن الفاجرا ويمكن أن يكون ناقدا بلا هوادة حول شكله وأدائه.

تنطبق نفس الرسائل الموجهة للنساء أعلاه هنا على الرجال. مارس الحب غير المشروط والقبول، وتقدير كل ما يفعله الفاجرا من أجلك (ومن أجل شريكك). إنها أداة مقدسة لرجولتك تستخدمها لاختراق حبيبك بحبك وشغفك وطاقة قوة الحياة. تحب النساء ذلك فيك

فاجرا الخاص بك.

هل تختلف؟ هل تحدثت مع يوني مؤخرًا حول ما تريده وما تحتاجه؟ أم أنك، مالكها، تتحكم فيها طوال الوقت وتجعلها تتصرف وفقًا لرغباتها واحتياجاتها؟

القرارات؟ إذا صمتت واستمعت حقًا، فمن المحتمل أن يكون لديها شيء أو شيئين لتقولهما عن من

هي وكيف تريد أن يتم التعامل معها. أنا أخبر

"لا تسمحي لأي شخص بالدخول إلى معبدك المقدس أو الاقتراب منه إذا لم يكن يعرف كيف يتصرف بشكل صحيح في مكان العبادة،" تقول الفتيات الصغيرات في ورش العمل التي أعقدها تحت عنوان "صعود شاكتي في سن المراهقة". ويجب أن يبدأ هذا باحترامك لنفسك وتكريمك لها. لا مزيد من التعليقات المهينة أو الحوار الداخلي.

Machine Translated by Google

الاستجابة الحسية. يمكنك حتى استكشاف العديد من أوضاع كاما سوترا بنفسك. أو يمكنك تصورها مع حبيب من المرجح أن يشق طريقه نحوك الآن. كلما استكشفت متعتك الجنسية وقدمتها كهدية حقيقية لنفسك، كلما أصبحت أكثر جاذبية للآخرين بشكل طبيعي.

أيضًا، إذا كنت مثليًا أو مثلية أو مزدوج الميول الجنسية و

لقد قمت بقراءة هذا الكتاب، ويمكن تعديل الكثير مما تجده هنا ليناسب الأزواج من نفس الجنس. يرجى أن تكون مبدعًا في المواقف واللغة البديلة التي ستدعمك في حب بعضكما البعض بشكل أكثر اكتمالاً.

مصطلحات أخرى

فيما يلي بعض الكلمات الجديدة الأخرى الخاصة بتشريحك والتي ستجدها مستخدمة بشكل شائع في هذا الكتاب. أحب مصطلح "ديفا ماني" الذي يشير إلى جواهر الرجل/

الكرات/الغدد التناسلية. بالنسبة لفتحة الشرج، أستخدم مصطلح روزيتا (إذا فكرت في الأمر، فهو يشبه الوردة قليلاً). وبالنسبة للبظر، أستخدم كلمة لؤلؤة. تم تسمية بقعة جي على اسم طبيب أمراض النساء الذي يُفترض أنه "اكتشفها"، على الرغم من أن أساتذة التانترا تحدثوا عن "البقعة المقدسة" لعدة قرون. لدى كل من الرجال والنساء بقعة مقدسة، وهو المصطلح الذي أفضل استخدامه.

جرب هذه الكلمات الجديدة أثناء ممارسة الحب أو ابتكر كلماتك الخاصة. قد يكون من الممتع أيضًا أن تطلق على يوني أو فاجرا اسمًا شخصيًا أيضًا. كن منفتحًا على الاسم المثالي الذي يظهر لك.

اجعل الأمر يعمل لصالحك

إذا كنت أعزبًا أو مرتبطًا بشخص غير مهتم حاليًا باستكشاف هذه العوالم معك، فالتزم بأن تكون حبيبًا لك في كتاب كاما سوترا أولاً. بصراحة، هذه هي أفضل نقطة بداية، حتى لو كان لديك شريك راغب. من الممتع مشاركة الحسية مع إنسان آخر، لكن مهمة إيقاظ حياتك الجنسية هي مسؤوليتك، وليس شريكك. مارس إسعاد نفسك من أجل توسيع ومعرفة المزيد عن طاقتك الجنسية. دلل جسدك كوسيلة لزيادة طاقتك الجنسية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الجزء الثاني: كاما سوترا المناصب

52من أفضل المواقف

من أجل العاطفة والمتعة

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

كل شيء يبدأ بـ

شرارة: مظهر مغرٍ،

تسارع عميق في

الجوهر، الصحوة

الرغبة. ابدأ كتاب كاما سوترا الخاص بك

رحلة مع هذه المواقف

لتدفئتك والحصول على

بدأت الأمور بهذه السهولة

حركات مفيدة لكل العشاق

سوف يعزز ثقتك بنفسك،

توليد القرب،

وأشعل العاطفة.

Machine Translated by Google

1

شروق الشمس

[ليس منصبك التبشيري الأساسي]

الموقف التبشيري القياسي (المرأة على رأسها)

لا يتم تضمين وضعية الظهر مع الرجل في الأعلى في رحلتنا لوضعيات كاما سوترا لأنني أعتقد أنك ربما أتقنتها.

ومع ذلك، هناك العديد من الاختلافات في هذه الوضعية الكلاسيكية التي سنستكشفها. قد لا تبدو بعضها

مختلفة من الخارج، لكن ما تفعله في الداخل يمكن أن يفتح عالمًا جديدًا بالكامل من الاحتمالات المثيرة

والأحاسيس.

على عكس الوضع التقليدي حيث يقوم الرجل بالدفع و

تظل المرأة سلبية في هذا "الوضع الصاعد"، كما يسمى في كتاب كاما سوترا، يبقى الرجل ساكنًا وتبدأ المرأة الحركة.

من خلال الدوران على الفاجرا، فإنها تجلب نفسها وشريكها إلى فجر متع جديدة ومنعشة. كما تستخدم "أداته" كوسيلة فعالة لتحفيز مناطق مختلفة في يونيها للشفاء والإيقاظ.

-1تستلقي المرأة على ظهرها مع دعم رأسها وظهرها العلوي بالوسائد. ركبتاها مثنيتان

ومفتوحتان قليلاً. يركع الرجل بين ساقيها ويدعم وزنه بذراعيه ممدودتين وظهره

مستقيماً فوقها. ثم يدخل فيها، ولكن بشكل سطحي ودون دفع.

Machine Translated by Google

2تلف المرأة ساقيها حوله وتضع كاحليها متقاطعين خلف ظهره. ثم تمد يدها لتمسك به، ثم تستخدم ذراعيها وساقيها لتغيير زاوية وعمق الاختراق.

3يظل الرجل ثابتًا بينما تدير حوضها في اتجاه عقارب الساعة ثم عكس اتجاه عقارب الساعة حتى تتمكن من

يمكنها أن تشعر بضغط الفاجرا الذي يتحرك على طول جدران يونيها، مما يؤدي إلى تخفيف التوتر وبناء المتعة. قد تستمتع أيضًا بنفسها وتضغط داخليًا على عضلات يونيها لتحفيز ارتفاع طاقتها النشوية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

تعال إلى منزلك الحواس

"يتضمن الكاما كل المتعة المستمدة من الحواس الخمس"، كما يقول كتاب كاما سوترا. يبدأ أفضل حب في كتاب كاما سوترا قبل وقت طويل من دخولك في وضعية الجماع. عندما تأخذ الوقت الكافي لتنشيط كل حواسك، فإنك تزيد من استجابة جسدك وتشغل مستقبلات النشوة.

تذكر أنه بينما تعملان بفرح جنبًا إلى جنب لإعداد عش حبكما وجمع العناصر التي ستسعد حواسك بشكل أكبر، فأنتما منخرطان بالفعل في ممارسة الحب.

أولاً وقبل كل شيء، تخلص من الفوضى: "الأشياء"، أي شيء متعلق بالعمل، وأكوام الكتب والمجلات والبريد. ضعها في صندوق، أو تخلص منها أو تبرع بها؛ أخرجها من مساحتك المقدسة لممارسة الحب.

بمجرد أن تصبح المساحة نظيفة، أضف الألوان والأشياء والصور الحسية -أي شيء يجعل المساحة الخاصة بك جميلة بصريًا. من الأفضل عدم وضع جهاز تلفزيون أو كمبيوتر في مساحة المعبد الخاصة بك، ولكن إذا أصريت على ذلك، فقم بتغطيته.

استخدم الزهور أو البخور أو الشموع المعطرة أو
الزيوت العطرية لإضافة العطر إلى الهواء وإسعاد حاسة الشم لديك. اختر الموسيقى المناسبة للمزاج، واستمع إلى أجراس الرياح المتلألئة، وتأوه وتحدث بشكل مثير في أذن حبيبك. أشرك براعم التذوق لديك بالحلويات والحامض والمالح. امتص المانجو الزلقة، أو لعق صلصة الشوكولاتة من حلمة ثديها، أو أعطه رشفة من بورتو الفاخر من فمك. أشعل حواسك اللمسية بالريش والفراء والمخمل والحرير والساتان. ولا تنسَ المسرات الأكثر إثارة من الخدش والقرص والضرب والعض.

أهمية العناية الشخصية

في كتاب كاما سوترا، يؤكد فاتسيانا على أهمية العناية الجيدة بالجسم والاستحمام قبل ممارسة الحب. وتنص تعليماته التفصيلية على تناول الأشياء التي "تعطي رائحة طيبة للفم"، و"الاستحمام يوميًا ودهن الجسم بالزيت كل يومين"، وإزالة "عرق الإبطين".

هل تتذكرين كم من الوقت والجهد كنت تستغرقينه للاستعداد لموعد غرامي ساخن؟ في الأساس، استمري في القيام بذلك. ليس لإبهار الطرف الآخر ولكن كطريقة لتكريم جسدك وتقديمه كهدية لشريكك. يمكنك أيضًا تضمين الاستحمام والعناية الشخصية معًا كجزء من عملية ممارسة الحب بدلاً من الاستعداد لها.

تأكدي من الاستحمام، وتجهيز أظافرك وبديكيرك جيدًا، وحلاقة ذقنك. قد يؤدي حلاقة شعر منطقة العانة إلى جعل أظافره وفرجها لا يقاومان عند لمسهما؛ ومع ذلك، فإن عملية نمو الشعر مرة أخرى قد تكون مزعجة، لذا عليك أن تزن الإيجابيات والسلبيات.

احتفلي أيضًا بجمال جسدك بعد ممارسة الحب، مع احمرار وجنتيك، ورائحة جسدك "الجنسية" العطرة، وشعرك المبلل بالعرق. يحاول مصففو الشعر في جميع أنحاء العالم الحصول على هذا المظهر، ويطلبون ثروة مقابل ذلك.

Machine Translated by Google

البوما 2

[عناق فاجرا في مكان قريب]

في وضعية البوما، وهي وضعية أخرى من وضعيات التبشير، يتم ضغط ساقي المرأة معًا، مما يوفر تحفيزًا أكبر لشفتيها الخارجيتين وبظرها. يستمتع الرجل بإحساس احتضان فاجرا بالكامل بين ساقيها. يترك هذا الوضع يديها حرة للتجول حيثما تشاء: مداعبة صدره، وتحفيز حلماته أو حلماتها، وإسعاد لؤلؤتها.

"لا ينجح الرجل إما باتباع رغبات الفتاة ضمناً، أو بمعارضتها تماماً، لذا يتعين عليه أن يتبنى مساراً وسطاً. فمن يعرف كيف يجعل نفسه محبوباً من النساء، فضلاً عن زيادة شرفهن وخلق الثقة فيهن، يصبح هذا الرجل موضوعاً لحبهن".

—مالیناجا فاتسیایانا

Machine Translated by Google

1يدخل الرجل إلى المرأة مستلقية على ظهرها بالطريقة التبشيرية التقليدية مع فتح ركبتيها على الجانبين.

2يميل الرجل إلى أحد الجانبين ثم إلى الجانب الآخر

3على الرغم من أن تحفيز الحلمات لا يستمتع به جميع الرجال، إلا أنه قد يكون مثيرًا للغاية وحتى مثيرًا للنشوة الجنسية بالنسبة لبعضهم. مع وضع وسادة خلف رأسها، يمكن للمرأة أن تمتص حلمات ثدييه لإسعاده ومساعدتهما في سحب الطاقة الجنسية من الحوض إلى الشاكرات العليا (مراكز الطاقة في الجسم). قد يكون قادرًا أيضًا على حمل رأسها على صدره بذراع واحدة بينما يدعم وزنه باليد الأخرى.

ساعد المرأة على تقريب ساقيها داخل ساقيه. ساقاها مستقيمتان لأسفل ومضغوطتان معًا، ممسكة بفخذه. أصبحت فخذاه الآن على الجانب الخارجي من فخذيها، وهو يدعم وزن الجزء العلوي من جسمه بذراعيه ممدودتين بجانبها. من خلال إمالة حوضها للأمام (أو وضع وسادة تحت مؤخرتها)، قد تتمكن المرأة من الاستمتاع بتحفيز البظر في كل مرة يندفع فيها فهدها نحوها.

Machine Translated by Google

3

ياو ني نغ
يفتح

[الاستسلام الواسع]

يشير إلى أن المرأة مستيقظة ومنفتحة تمامًا.

يتركيز الطاقة الجنسية بينما يتدفق الدم إلى حوضها.

هذا الوضع، في حين أن معظم الرجال سوف يختبرون انفتاحها الكامل كمنشط

جنسي قوي.

2ثم تقوم بتقويم ساقيها ورفعهما إلى السماء بحيث تكونان عموديتين على جسدها بينما تفتحهما على

مصراعيهما على شكل حرف V. ومن خلال توجيه أصابع قدميها، تستطيع المرأة تنشيط طاقة أقوى في ساقيها،

وتصور قوة الحياة تتدفق إلى أصابع قدميها، ثم إلى ساقيها، وإلى بئرها المقدس، حيث تغذي نفسها ورجلها.

الرجل

يوفر هذا الوضع الحركة، بينما تتلقى المرأة. إنه أيضًا وضع مثالي لها لتحفيز البظر أثناء ركوبها

موجات

النشوة مع حبيبها.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

4

CLI MBI NG

أتر إي إي

[يزحف بشكل حسي على جذعه]

كان فن الاحتضان أمرًا خطيرًا

الدراسة في نص كاما سوترا الأصلي، مع وصف فاتسيايانا للاختلافات التفصيلية المطلوبة في المواقف المختلفة. في هذا الاحتضان الكلاسيكي،

يبدو أن المرأة تتسلق جذع الشجرة

من الممكن أن يصل الرجل إلى فمها لتقبيلها.

يتم استخدامها لتوليد العلاقة الحميمة ويمكن أن تنتقل إلى وضعية الاتحاد الجنسي أيضًا.

1يبدأ الرجل بالوقوف مع رفع قدميه قليلاً

"يبدو أن المرأة تقترب منه وتضع قدميها فوق قدميه، وتوازن وزنها بالتساوي وتلف ذراعيها حوله لمزيد من الدعم. في هذه البادرة من التفاني، تترك المرأة الأرض وتستسلم لها."

قوة الرجل وهو يحملها ويهتم بها.

.2وبينما تعانقان بعضكما البعض عن قرب وتقبّلان أفواه بعضكما البعض الجائعة، تنقل المرأة وزنها إلى قدم واحدة وتصعد إلى أعلى رجلها بساقها الأخرى. واعتمادًا على طولها وقوتها، قد تتمكن من لف ساقها المنحنية حول رجلها والضغط عليه بقوة أكبر. أو يمكنه مساعدتها بالوصول إلى أسفل لدعم ساقها المنحنية بذراعه المعاكسة. وإذا كانت الجماع مرغوبًا، فيمكنها اهتزاز حوضها للخلف لمساعدته على دخولها.

وباستخدام يده التي تدعم ساقها، يمكنه تحريكها بشكل إيقاعي بينما يصعد كلاكما إلى قمة المتعة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

5

ناماستي

[التكريم يخلق انفتاحًا عميقًا]

NAMASTÉ(تُنطق NA-ma-stay)هي كلمة سنسكريتية تعني "الجوهر الإلهي بداخلي ينحني ويكرم الجوهر الإلهي بداخلك؛ عندما أكون في ذلك المكان بداخلي وأنت في ذلك المكان بداخلك، فنحن واحد." في هذا الموقف، المذكر المقدس فيه يكرم المقدس

المؤنث فيها. ليس من الضروري أن يكون الرجل الحكيم سيدًا للتانترا

اعلم أنه عندما يكرم الإلهة في امرأته، غالبًا ما تفيض بالهدايا في المقابل.

إذا تم استخدامها قبل الجماع، فهذه الوضعية تعتبر وسيلة قوية للضبط

نغمة لشعور أعمق بالحميمية. أثناء ممارسة الجنس، إنها طريقة جيدة لنقل الطاقة الجنسية من الحوض إلى مراكز طاقة الشاكرا العليا في الجسم، للحصول على هزات جماع أكثر اتساعًا. ربما يكون ذلك مثاليًا بعد النشوة الجنسية كوسيلة لإظهار الامتنان لها لفتح جسدها وروحها. لا تتفاجأ إذا كانت هذه البادرة تجلب دموع الفرح للمرأة، التي ربما لم يتم تكريمها بهذه الطريقة من قبل.

-1تستلقي المرأة على ظهرها مع ثني ركبتيها بلطف

مفتوحة، واستسلمت تماما. يجلس منتصباً بين ساقيها بحيث تضغط أعضائها التناسلية أو يكون

بداخلها. تضع إحدى يديها على ساقه في اتصال محبب وترفع ذراعها الأخرى فوق رأسها

لتفتح قلبها بالكامل لتقبل بركته.

Machine Translated by Google

3بعد ذلك يلمس قدميها نقطة القوة البديهية بين حاجبيه. أخيرًا، يضع باطن قدميها على جبهته وتمتد أصابع قدميها نحو تاج رأسه. تعترف هذه الإيماءة الأخيرة بالقوة التي تتمتع بها لتقريبه من الجنة. في الختام، يقول لها كلمة "Namasté"من قلبه. ويمكن للمرأة أيضًا أداء هذه الطقوس لزوجها.

2يغمض عينيه ويأخذ عدة أنفاس

يعد نفسه بالدخول في حالة من الإخلاص.

عندما يكون جاهزًا، ينظر إلى عينيها ويرفع قدميها بلطف بكلتا يديه ويحملهما إلى يده

قلب. بعينيه ينقل لها بصمت كم تلمسه. ثم يضع قدميها على شفتيه ويقبلهما.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

ابدأ بالقلب

تحية القلب هي طقوس يوغا قديمة ولكنها بسيطة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على ممارسة الحب. لا يستغرق الأمر سوى لحظات قليلة، وهو يعمل مثل السحر ليجعلك حاضرًا، ومواءمة بين العقل والجسد والروح، ويجعلك في انسجام مع نفسك ومع شريكك سواء قبل ممارسة الجنس أو بعده. ربما الأهم من ذلك، أنه يرسل رسالة إلى العوالم المقدسة، يدعو فيها إلى البركات على ممارسة الحب ويطلق النية بأن النشوة الناتجة عن اتحادك تخدم أعلى وأعظم خير على الإطلاق.

1ابدأ بالجلوس مع ضم ركبتيك معًا، مع وضع مؤخرتك على قدميك على وسادة ناعمة، سطح مبطن (جلد الغنم الناعم مثالي)، في مواجهة بعضهما البعض من الركبة إلى الركبة. قم بتوسيع تنفسك ببطء. خذوا عدة دقائق للاسترخاء، ونظروا بعمق في أعين بعضكم البعض. انظر إلى ما هو أبعد من شخصيته وتوافق مع الإله أو الإلهة التي تسكن في أعماقك، وتشعر بنفس الألوهية بداخلك. اجمع يديك معًا في وضع الصلاة والمس بأطراف أصابعك الأرض بين ركبتيك. تنفس في انسجام مع شريك حياتك.

.2أثناء الشهيق، تخيل أنك تسحب طاقة الأرض إلى أعلى وأنت ترفع يديك إلى قلبك وتجلس منتصبًا. استمر في الاستنشاق حتى لا تتمكن من الاستمرار، وحافظ على التواصل البصري المستمر مع شريكك.

3أثناء الزفير، انحنِ للأمام ببطء حتى تصل برفق لتسند جبهتك على جبهة من تحب. أغمض عينيك وخذ نفسين عميقين معًا، لتشعر بالطاقة التي تتحرك بين النقطة المقدسة بين حاجبيك والمعروفة بالعين الثالثة، أو مركز الرؤية الداخلية.

.4في نهاية التنفس الثاني المتصل بالجبهة، خذ شهيقًا عميقًا عندما تفتح عينيك، وانظر إلى شريكك، ثم اجلس مرة أخرى على كعبيك مع وضع يديك على قلبك.

5أثناء الزفير، أنزل يديك إلى الأرض، لتستعيد الطاقة و استكمال الدائرة.

Machine Translated by Google

جمع شمل

[الترقب اللذيذ للعمل الجماعي]

يعالج الجسم المعلومات بشكل مختلف عن العقل، لذلك حتى لو فهمت أنت وحبيبك أن فترة الانفصال قد انتهت، فقد يكون جسمك لا يزال متمسكًا بالحزن أو الارتباك الذي يجب التخلص منه حتى تتمكنا من الانفتاح الكامل على بعضكما البعض مرة أخرى. . سواء كان الانفصال بسبب السفر، أو اضطراب عاطفي، أو مجرد انشغال الحياة الذي يفصل بينكما، فإن هذه الوضعية هي طريقة فعالة لتجاوز العقل، وتصفية تلك الطاقة من الجسم، وإثارة اتصالك مرة أخرى.

تتضمن الوضعية قليلًا من لعب الأدوار، لذا استمتع بها.

لها، يأخذ الرجل عدة أنفاس بصوت عالٍ بما يكفي لسماع حبيبته تجلس المرأة بوضع نفسها على السرير وظهرها إلى مدخل الغرفة، وتتكئ على جانبها مع ضم ساقيها وركبتيها وجسدها في الاستمتاع بترقب لم شملهما. وضع مستقيم، مستندة على ذراعها الممدودة.

2يقترب الرجل من المرأة ببطء شديد

على الرغم من أنها تواجه بعيدًا عن الباب، إلا أنها تميل أذنها نحو المدخل كما لو كانت تستمع إلى صوت عودة حبيبها. خلفها ويلمسها بحنان على قدميها. في هذه المرحلة، يمكنها أن تلجأ إليه وتتواصل

يقترب الرجل ببطء وهدوء، ويأخذ بعض الوقت لتقدير حبيبته المنتظرة والمنتظرة. قبل الانضمام معه بالعين، وتراقبه وهو يقوم بتدليك قدميها ببطء ثم يداعب ساقيها وركبتيها

وفخذيها. له

Machine Translated by Google

يتحركان معًا في نشوة بينما يتناوب الرجل بين الدفع الضحل والعميق. بهذه الطريقة، تحتفل بالاتحاد النشوة الجنسية الخاص بك، مما يبدد أي مسافة بينكما. بعد الوصول إلى الذروة، يظل كلا الشريكين في هذا الوضع معًا، "الملعقة" لأطول فترة ممكنة، مما يسمح لطاقة النشوة الجنسية بالعمل على شفاءها السحري.

يتحرك اللمس إلى أعلى جسدها حتى مؤخرتها وبطنها وثدييها وكتفيها، ومن المرجح أن تبدأ في الذوبان في جسده خلفها، وتبتهج بقوته والشعور باحتضانه الوقائي.

3يمكنها بعد ذلك تقبيله بعمق. مع تزايد العاطفة، سيضغط في النهاية على جسده بالكامل على ظهرها. ستفتح ساقيها وتميل وركيها نحوه لدعوته للدخول إليها. من هنا، أنت

Machine Translated by Google

7

إذا رأيتني
والأرز

[متعة الاتصال المتشابك]

في مكان آخر من كاما سوترا الكلاسيكية

يحتضن، العشاق في هذا الموقف هم كذلك
متشابكة أنه سيكون من الصعب كما

فصل السمسم والأرز لفصلهما عن بعضهما.

احتضان جميل لبدء أو إنهاء جلسة ممارسة الحب، كما أنه يساعد على الجماع العميق. من خلال مواجهة بعضكما البعض بشكل كامل، يمكنك التقبيل بشغف أو نقل حبك لبعضكما البعض من خلال عينيك. في حضن كهذا، ننسى الفراق ونندمج معًا كشخص واحد.

1ابدأ بالاستلقاء، في مواجهة بعضكما البعض
تتلامس الركبتان بلطف وذراعيك بشكل فضفاض حول بعضهما البعض. انظروا بعمق في عيون بعضكم البعض، ونظروا إلى الروح وتنفسوا في وئام.

2ابدأ بتقبيل بعضكما البعض، بلطف في البداية مع قضمات صغيرة وتوقفات كثيرة. يتناوبون في تلقي القبلات بشكل سلبي، ثم إعطاءها.

3عندما تبدأ الطاقة الجنسية بالتراكم، اضغط على إصبعك
الأجسام أقرب إلى بعضها البعض. لف ذراعيك بقوة أكبر حول بعضهما البعض. ترفع المرأة ساقها العليا إلى أعلى وفوق ورك الرجل. أثناء قيامها بذلك، يقوم بإدخال ساقه العلوية بين ساقيها ويسند فخذه على يوني المفتوح (أو يدخلها إذا رغبت في ذلك). اشبك ساقيك الممدودتين واستمتع بالتقارب اللذيذ لأجسادك.

تحديق الروح

استمر في إعادة نفسك إلى أنفاسك والتواجد بشكل كامل مع شريك حياتك، على الرغم من أن الدقائق القليلة الأولى قد تبدو غريبة (أو تثير نوبة من الضحك)، إلا أنك ستشعر قريبًا بالهدوء والسلام.

كلما نظرت إلى روحك مع شريكك لفترة أطول، كلما انكشف لك جوهره. تتوقف عن رؤية الشخصية وتبدأ في تمييز الكائن الإلهي الذي يسكن بداخلها -نفس شرارة الإلهة الإلهية التي تنظر من خلال عينيك. عندما تنتقل إلى ممارسة الحب من هذا الفضاء، فإنك تفتح الباب أمام نوع من تجارب النشوة المتعالية التي يكتب عنها الصوفيون منذ قرون.

العيون هي "نافذة الروح". نحن نثق في الأشخاص الذين يتواصلون جيدًا بالعين. لا يستطيع العشاق الجدد أن يرفعوا أعينهم عن بعضهم البعض؛ يبدو أن الوقت لا يزال قائما.

عندما ننظر بعمق إلى عيون شريكنا، فإننا نختبر علاقة حميمة تفتح القلب وتمهد الطريق لممارسة الحب النشوة.

تدرب على الجلوس أمام من تحب وكن بكل بساطة. تنفس بعمق وببطء وانظر إلى عيني حبيبك (اختر جانبًا واحدًا حتى لا تنحرف عيناك). ليس عليك أن تبتسم أو تعتني بهم؛ مجرد الاسترخاء وجهك. عندما تتطفل الأفكار، دعها تمر مثل السحب التي تطفو بجانبك.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

8

القوس الثاني

سهم

[أكثر من مجرد ملعقة]

على الرغم من أن هذا الموقف يمكن القيام به

في أي وقت، يكون الخروج من النوم لذيذًا بشكل خاص، سواء لممارسة الحب في الصباح الباكر أو عندما تتسارع العاطفة في منتصف الليل.

لأنها تبدأ بوضعية الملعقة الكلاسيكية، فمن السهل الانتقال إليها عندما يثير الاحتضان شعلة الرغبة.

1المرأة تستلقي على جنبها والرجل يداعبها من الخلف. مع زيادة استثارتك، يمكن للرجل إما أن يضع انتصابه "لأعلى" في شق مؤخرتها أو يضعه بين فخذيها بحيث يحفز الشفاه الخارجية لها حتى تصبح جاهزة للإيلاج.

Machine Translated by Google

2ثم يفصل ساقيها عن ركبتيه ويدخلها ممسكًا بها حول كتفيها ليتحرك بداخلها بشكل أعمق وإيقاعي. تضع ساقها العليا على ساقه العليا وتضغط عليه بشكل أقرب إليها.

3ثم تصل إلى قدميه وتمسك بكاحليه أو أسفل ساقيه بقوة. وهي الآن متعامدة معه، لتصبح "السهم" داخل شكل "القوس" المنحني لجسده. كلاكما يتحركان معًا في هذا الوضع. إنها تسحب ساقيه من أجل النفوذ بينما تهز حوضها بداخله، ويدفعها نحوها عن طريق سحب وركيها نحوه.

في النهاية، قد تجدان أنه يتعين عليكما أن تتركا هذا السهم يطير إلى هدفه.

Machine Translated by Google

أقلSTA R9

[تتقاطع في نجمة]

اسم هذا الوضع الجميل

نجمة. إنه وضع محفز جنسيًا بالإضافة إلى وضعية تصالحية قوية بعد الوصول

في أجسادهم اتحادًا قويًا. "X" يولد

1يجلس الرجل في وضع مستقيم مع مباعدة ساقيه قليلاً، وساقه اليسرى مستقيمة، وركبته اليمنى مثنيّة وتدمه اليمنى مسطحة على السرير أو الأرض. وهو يدعم ثقله على ذراعيه !الممدودتين خلفه. تجلس المرأة فوقه قطريًا، وتضع ساقها اليسرى الممدودة تحت ركبته اليمنى المثنية، وتضع ساقها اليمنى فوق اليسرى، وركبتها اليمنى مثنية وقدمها مسطحة على السرير أو الأرض بجانبه. مثله، تدعم نفسها بذراعيها الممدودة خلفها.

2ضع يديك اليمنى لتستقر على الكتف الأيمن لبعضكما البعض، مما يخلق نمطًا يشبه النجمة مع أجسادكم. عندما يدخل الرجل إلى المرأة، يمكنك تحريك يديك ببطء إلى أسفل أذرع بعضكما البعض، وإيجاد التوتر المناسب والتمسك ببعضكما البعض لتحقيق التوازن وتسهيل الحركات الأكثر متعة. اعتمادًا على اتجاه "خطاف" فاجرا الرجل، ستشعر كلاكما بأحاسيس مختلفة اعتمادًا على ما إذا كنت مائلًا إلى اليمين أو إلى اليسار. مع بعض الممارسة، سوف تكتشف ما إذا كان جانب واحد من النجمة يولد المزيد من المتعة لأحدكما أو لكليكما.

3كما تهدأ العاطفة بعد النشوة الجنسية أو أثناء أ

توقف عن ممارسة الحب، وحافظ على التواصل البصري مع حبيبك وخفف قبضتك ببطء على ذراعه.

اسمح ليديك اليمنى بالانزلاق إلى أسفل أذرع بعضكما البعض حتى تلمسا أطراف أصابعكما فقط، ثم تنزلان لتدعما أنفسكما على مرفقكما المقابل، وفي النهاية تساعدان بعضكما البعض على الاستلقاء بشكل كامل.

4في التعبير الأخير لهذه الوضعية، تجمع المرأة يديها معًا فوق رأسها كما لو كانت تخلق هالة من ضوء النجوم، ويضع الرجل كف يده على ساقها الممدودة، ويثبتها ويظل متصلاً. هذا هو الوضع المثالي للانجراف إلى سبات هنيء مع بعضكم البعض.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

10 يين يانغ

[الأضداد متحدون كواحد]

في هذا الموقف المذكر و
المؤنث متضاد ومتحد في نفس الوقت، تمامًا مثل الرمز الشرقي الكلاسيكي للضوء والظلام. يمكن أن يكون هذا وضعًا جيدًا للإيلاج اللطيف أو لأخذ قسط من الراحة أثناء ممارسة الحب بقوة أكبر. كما أنه مثالي لفترة ما بعد النشوة الجنسية، عندما يكون من المهم البقاء على اتصال بشريكك حتى يتمكن جسمك من دمج الطاقة الجنسية التي خلقتها للتو بشكل أفضل.

-1تستلقي المرأة على ظهرها وذراعاها مرفوعتان إلى جانب رأسها. سيسمح هذا بتوسيع أعمق لرئتيها وفتح قلبها. ينبغي وضع مؤخرتها ويوني على فاجرا رجلها مع وضع ساقيها بلطف على وركيه. ال

Machine Translated by Google

2لتنشيط فاجرا له وخلق المزيد من الجنسية

الطاقة في هذا الوضع، يمكن للمرأة أن تستخدم عضلاتها اليوني للضغط عليه وامتصاصه بينما يظل كلاكما بلا حراك من الخارج. "العقدة" المتقابلة والمتحدة التي يخلقها الحوضان في هذا الوضع يمكنها جذب الطاقة الجنسية بينكما أثناء الجماع. تستخدم هذه الوضعية قبل أو بعد ممارسة الحب، فهي تجلب التوازن للزوجين إلى جانب الشعور بالوحدة الفردية في الداخل.

يرقد الرجل بشكل عمودي عليها على جانبه، وذراع واحدة تمسك ساقيها فوقه والأخرى حرة لمداعبة ثدييها أو جسدها. وسادة تحت رأسه وأخرى مسندة خلفه ستمنحه الدعم الذي يحتاجه للاسترخاء التام في هذه الوضعية.

Machine Translated by Google

شرنقة

[ملفوفون معًا في النعيم]

1يركع الرجل على ركبتيه ويجلس على باطن قدميه، ويضغط أعلى قدميه على السرير. اعتمادا على مرونة ركبته، قد يكون أكثر راحة مع وسادة ناعمة تحته لرفع وركيه قليلا وتخفيف الضغط عن ركبتيه.

2تجلس المرأة على حجره وتلتف بساقيها من حوله، ولمس قدميها معًا خلفه.

يجب على الرجل أن يضع فاجرا "لأعلى"، سواء كان منتصبًا أم لا، حتى تتمكن المرأة من إخماد شفتيها الخارجية من حوله. في هذا الوضع، يمكنكم أن تنظروا بشكل روحي، وتعانقوا بعضكم البعض عن كثب، وتداعبوا ظهور بعضكم البعض، وتقبّلوا بعمق لتتناغموا وتفتحوا أنفسكم للمتعة.

.3بمجرد الإثارة الكاملة، يمكن للمرأة أن تلتف بيديها حول رقبة حبيبها، وتضغط على قدميها، وترفع نفسها للأعلى لتتمكن من إدخاله إلى داخلها. يمكنها أن تفعل ذلك بسرعة، أو يمكنها أن تثير بشكل مغري نوع فاجرا الخاص به عن طريق إمالة حوضها للأمام بحيث يقوم يوني الخاص بها بإجراء اتصال دقيق فقط حتى يبدأ كل منكما في اختراق أعمق.

4الرجل يدعم المرأة بضمها حول الجزء الصغير من ظهرها. عندما يتم احتجازها بثبات، يمكنها أن تتكئ إلى الخلف، وتحمله حول رقبته، وترفع قدميها إلى أعلى، وتستسلم لحضنه الواثق. يمكنها ضبط زاوية الاختراق عن طريق رفع ساقيها والتأرجح عليه ذهابًا وإيابًا.

يستخدم الرجل حوضه وذراعيه لهزها ذهابًا وإيابًا، ليجد إيقاعًا من النشوة.

في هذا العناق اللذيذ، يشعر الأزواج بأنهم منعزلون في الحب والمتعة. يعد القرب المريح في هذا الوضع أمرًا رائعًا لممارسة الحب اللطيف، أو كإحماء لأوضاع أخرى، أو كتهدئة بعد ممارسة الحب.

"إن حياتك الجنسية هي رسالة حب الله إليك، وهي معجزة في الهندسة البيولوجية لم يكن من الممكن أن يبتكرها إلا عقل من الجنسين واسع النطاق وروح الدعابة، عقل يعرف الألم والشعور بالحبس الذي ستشعر به الكائنات الأرضية ويريد التأكد من أنك ربما يكون لديك دائمًا لمحات من السماء."

—جالاجا بونهايم،
بنات أفروديت

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

12 أحبها شفويا

[عبادة احتمالات الـ Gالنضرة]

لها أنها بحاجة إلى "الأداء" بسرعة. أيضًا، إذا نزلت عليها فقط لتهيئها حتى تتمكن من اختراقها، فمن المحتمل أنها ستلاحظ ذلك أيضًا.

معظم النساء يتمتعن بقدر كبير من الحدس، ولا شيء يمكن أن يوقفهن بشكل أسرع من هذا النوع من الضغط.

قد تشعر بعض النساء بالخجل من أنفسهن بالطريقة التي يشمون بها أو يتذوقونها أو ينظرون إليها. يمكن أن يكون لدى الرجال مشاكل حول هذا أيضًا. على افتراض أن امرأة قد استحمت مؤخرًا، فإن رائحة اليوني ببساطة تكون رائحتها وطعمها، حسنًا، مثل اليوني. تختلف الرائحة والنكهة من امرأة إلى أخرى، ولكنها عادة ما تكون خفيفة. تذكري أن رائحة المرأة الطبيعية مليئة بالفيرومونات المصممة خصيصًا لتنشيط الرغبة الجنسية لدى الرجل. إذا كان لدى أي منكما مخاوف مبنية على تجارب سابقة، فتدرب على "عقل المبتدئ" وابدأ من جديد. كن حاضرًا وفضوليًا، ومستعدًا لتكون سعيدًا تمامًا بحديقة يوني الخاصة بها. واحدة من أسرع الطرق لجلب المتعة لها هي العثور على ما يثير اهتمامك.

الراحة أمر أساسي لكلا منكما. تأكد من أنها دافئة ومريحة. يمكنك وضعها على حافة السرير حتى تتمكن من الركوع بجانبه أو القيام بكل ما هو ضروري لراحتك باعتبارك "المانح".

ولا تخف أيضًا من التوقف في المنتصف إذا كنت بحاجة إلى ذلك. إذا كان هناك أي شيء، فمن المرجح أن يؤدي التوقف المؤقت إلى زيادة استثارتها، وليس تقليلها. فقط احتفظ بنوع من الاتصال بجسدها حتى لا تشعر بأنها مهجورة وأخبرها بما تفعله. ستشعر بذلك امرأتك إذا

VATSYAYAفي المناقشات أو الجنس في بعض الأحيان

الطول في كاما سوترا، بما في ذلك المحظورات ضدها من قبل العديد من معلمي الدين في ذلك الوقت، الذين قالوا من بين أمور أخرى أن "النساء غير العفيفات والفاسقات" والخصيان فقط هم الذين يقومون بهذه الأفعال.

ولكنه يلخص بعد ذلك بالقول: "في كل هذه الأمور المتعلقة بالحب، يجب على كل فرد أن يتصرف وفقًا لعادات وطنه وميوله الخاصة".

بالنسبة لمعظم النساء, أن يكون لها يوني محبوبًا شفويًا

واحدة من أروع متع الحياة. على عكس أجزاء الجسم الأخرى التي تؤدي وظائف متعددة، فإن للبظر غرضًا واحدًا: المتعة واللذة

وحيد. يحتوي البظر على أكثر من 8000عصب الألياف، بتركيز أعلى من أي جزء آخر من جسم الإنسان، بما في ذلك الشفاه وأطراف الأصابع واللسان. في الواقع، يبلغ عددها ضعف ما يوجد في القضيب بأكمله. إن مداعبة اللؤلؤة والفرج بأكمله بمحبة بشيء حساس ورطب مثل الفم واللسان هو أمر مثير للغاية. ربما تكون أيضًا واحدة من أكثر الأماكن ضعفًا وحميمية

جميع الأفعال الجنسية التي تتلقاها المرأة.

في الاقتراب من حب المرأة شفهيًا, إذا كنت

تعال بنية تبجيل وعبادة أقدس مكان لها، فمن المحتمل أن تكون عاشقًا عظيمًا. إذا أتيت بأجندة لجعلها تصل إلى ذروتها، فقد تطفئها عن طريق التحرك بسرعة كبيرة، أو إزالة حساسيتها بأفعال "اللسان فو" العدوانية، أو إرسال التلغراف

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

ومع ذلك، قد يكون من الخطأ القيام بذلك للمرأة.

إن الاستيلاء على يوني المرأة أو النزول عليها بسرعة يمكن أن يبدأ ويوقفها. من الأفضل

إشراك جسدها بالكامل أولاً وخذ وقتك. ربما لا يمكنك أن تسير ببطء كافٍ بالنسبة لها.

انتظر حتى تشعر بها يوني وهي تتوسل للمسك.

أنت لست "مهتمًا" بها، على الرغم من مدى اعتقادك أنك تخفيها. يجب أن تعرف أنك

تريد أن تحبها بهذه الطريقة حتى تتمكن من الاسترخاء التام

الحصول على التمتع.

في المحبة الشفوية (له أو لها)، ضع في اعتبارك

أربعة مبادئ توجيهية: الموقع، والسكتة الدماغية، والسرعة، والضغط.

خذ بعين الاعتبار الموقع. بالإضافة إلى الأهمية بمرور الوقت، فإن الحركة أو الحركة التي تجلب أعظم متعة -جنبًا إلى جنب، ودائرية، لأعلى ولأسفل، وما إلى ذلك. تغطي السرعة والأشكال التي تواجهها أثناء الممارسة المحببة حول مدى تقديرك لها. الآن قدم فمك.

بدلاً من ذلك، ابدأ بشفتيها الخارجية أولاً، وقضمها

ولعقها برفق. تواجه مرة أخرى، أولاً بشفتيها الخارجية والتقط كلمتها كما

لو كانت في طبق اللعبة. ثم انتقل إلى الأعلى (12:00) وإلى الأسفل (6:00) مرة أخرى،

أولا على جانب واحد وبعد ذلك

عندما تحب شريكك شفهيًا، كن واعيًا

من البقاء حاضرا (في هذه اللحظة) معها. إذا لاحظت أنك تقلق أو تختلق قصصًا، فذكّر نفسك بالعودة إلى الإحساس بفمك وجسدها. استمع إلى تنفسه واحصل على تعليقات من

الأصوات التي يصدرها.

من ناحية أخرى.

عندما تكون مستثارة جيدًا، ركزي أكثر

الطاقة على لؤلؤتها. قم بتحريك الغطاء للخلف حتى يصبح مكشوفًا، ثم ابدأ ببساطة

أن تسأل بقوة عما تحتاج إلى شيء آخر؟ من خلال كونك فضوليًا حقًا، وتشجيعها على المشاركة، وعدم أخذ التعليقات على محمل شخصي، فإنك ستوسع علاقتكما

الحميمة بشكل كامل

مجرد البقاء ثابتا ولا يزال. دعها تتناغم مع وجودك دون مزيد من التحفيز، حتى تتمكن

من الانفتاح عليك بشكل كامل، ودعوتك بشكل أعمق، ومقابلتك بطاقتها النشوة

الجنسية.

مستويات جديدة.

واحدة من نقاط القوة في الطاقة الذكورية هي

التوجه نحو الهدف والتركيز. ولهذا السبب، غالبًا ما يقدر الرجال أن تمسك المرأة بالفاجرا

بسرعة، في بداية النشاط الجنسي.

ثم ابدأ في تحريك لسانك بثبات

لؤلؤتها. حاول مصه بلطف في فمك ثم أطلقه. يمكنك أيضًا استخدام لسانك المسطح،

Machine Translated by Google

التحفيز، إنها بالفعل في حالة شديدة وترتفع. (بالطبع، إذا كانت قريبة جدًا من الوصول إلى الذروة وتوقفت، فقد يكون الأمر متفاقمًا، ولكن نأمل أن تقول لك: "لا تتوقف!")

عندما تبدأ في التحرك نحو موجة النشوة الجنسية،
تستمر في المص والسكتة الدماغية، ولكن عندما تصل إلى ذروتها، تبدأ في التباطؤ، مع الحفاظ على اتصال ثابت مع يوني الخاص بها. ثم حاول ممارسة ضغط ثابت ولكن أوقف الحركة حتى تشعر بأنها "محتجزة" أثناء تحركها عبر موجات من نعيم النشوة الجنسية. تفضل بعض النساء فقط تخفيفًا طفيفًا للتحفيز ويمكنهن الاستمرار في تحقيق هزات الجماع الإضافية بعد النشوة الأولى. ابق بعيدًا عن عقلك وفي اللحظة الحالية مع من تحب ولا يمكنك أن تخطئ. تصور إرسال الحب والسرور إلى مكانها الأكثر قدسية.

ابق على اتصال بها يوني لأطول فترة ممكنة
بعد ذلك، مما سيمنحها الفرصة لدمج طاقة النشوة الجنسية والثبات.

وتذكر أيضًا أن المرأة يمكن أن تكون كذلك
راضية تمامًا عن حبك الفموي حتى لو لم تصل إلى النشوة الجنسية. لا تشعر أن النشوة الجنسية يجب أن تكون الهدف. إن التلقي منك بهذه الطريقة يمكن أن يكون علاجًا عميقًا وممتعًا مع أو بدون هزة الجماع.

بدءاً من داخل بئر يونيها ورسمها بشكل مستقيم للأعلى وفوق لؤلؤتها. اعتمادًا على تشريحها وتشريحك، يمكنك أيضًا استخدام أنفك للضغط على عظمة الحوض الموجودة فوق البظر مباشرةً، وهو ما يثير الإثارة لدى العديد من النساء. كن مبدعًا في حركاتك، فالاحتمالات موجودة

لا نهاية لها.

عندما تشعر أنها تصل إلى الذروة وهي مبللة، أدخل إصبعًا واحدًا مزلقًا جيدًا في يوني (وبعد ذلك إصبعين أو أكثر) وقم بتمرير الجدران الداخلية، مع التركيز بشكل خاص على الجزء الأمامي والجزء العلوي بمقدار بوصة إلى بوصتين من الداخل، حيث يقع مكانها المقدس. سيكون لهذا نسيج مختلف قليلاً، وأكثر إسفنجية وخشونة من جدران المهبل الداخلية الناعمة. بعد تحديد البقعة المقدسة، المقابلة لبظرها، اضغطي على الداخل بينما تستخدمين لسانك للضغط على الخارج.

تخيل أن هناك خطًا من الطاقة يمر عبر فمك، ويلتقي بإصبعك على بعد بضع بوصات، ثم يعود.

عندما تصل إلى النشوة الجنسية، حافظي على إيقاع حركات فمك وأصابعك. عادة ما يكون هذا هو الوقت المناسب لزيادة الضغط والسرعة. من المقبول أيضًا أن تأخذ قسطًا من الراحة أو تبطئ أو تتوقف مؤقتًا وتسمح لها بدمج تدفق الطاقة النشوة الجنسية. يعد هذا مفيدًا إذا كانت تشعر بأنها "عالقة" أو تدفع نفسها بشدة نحو هدف النشوة الجنسية، بدلًا من الانفتاح بشكل أعمق والاسترخاء والسماح بذلك. تذكر أنه عند العودة إلى

Machine Translated by Google

13 حبته شفهيا

[ينحني أمام عصاه المضيئة]

وضع جيد للنساء اللواتي قد تكون لديهن تجارب سلبية في ممارسة الجنس الفموي في الماضي لأنه يمنحها السيطرة على عمق الاختراق.

غالبًا ما تستخدم النساء أفواههن كأداة،

الهدف هو جعله صلبًا وإفراغه في أسرع وقت ممكن حتى "ينتهي الأمر". من المثير أكثر بكثير تلقي الجنس الفموي عندما نعلم أن شريكنا يشعر بالإثارة عند إعطائه لنا. لذا عند إعطائه فمويًا لرجلك، انتبهي إلى المناطق الحسية للغاية في فمك واستكشفي الأحاسيس التي تشعرين بها. استكشفي سقف فمك وشفتيك وتحت لسانك وحاولي المص واللعق والنقر. حاولي إسقاط ما تعتقدين أنك تعرفينه عن شريكك وعن عملية المص. بدلًا من ذلك، تحققي من مكان الفضول الحقيقي حول ما يثيرك ويشعركما بالرضا .

تذكر أن الرجل لا يجب أن يكون صعبًا

من أجل الشعور بالمتعة عن طريق الفم، وإذا لم يكن صعبًا، فهذا لا يعني أنك تفعل شيئًا "خاطئًا".

من خلال حبك لكلمة فاجرا بكل تعبيراتها المتعددة، فإنك تؤكد كمالها وتبقى في الحاضر. علاوة على ذلك، فإن كلمة فاجرا الناعمة أو شبه الناعمة في فمك يمكن أن تفتح لك عالمًا من الملذات الفموية.

بالنسبة لمعظم الرجال، فإن مشاهدتك وأنت تمارس الجنس الفموي إنه مثير للغاية، لذا ذكريه بفتح عينيه، والتواصل البصري معه بشكل متكرر. يمكنك جذب طاقته الجنسية إلى جسده وإبقائه

ربما لا يوجد شيء يجعل الرجل يشعر أكثر

إن المرأة تحب الرجل أكثر من أن تقبله وتأخذه إلى داخل فمها. فمثلها كمثل فرجها، فم المرأة هو مكان رائع للرطوبة والدفء والنبض -مع ميزة إضافية تتمثل في اللسان! في كتاب كاما سوترا، يتحدث فاتسيانا عن مجموعة متنوعة من الطرق لممارسة "التواصل الفموي" مع الرجل، بما في ذلك مص فاكهة المانجو (مص الرأس فقط) وابتلاعها (أخذه بالكامل إلى فمك).

تعتبر منحوتات اللنجام المنتصبة شائعة

في جميع أنحاء الهند، يرمزون إلى القوة الذكورية المقدسة لشيفا. يتم تصويرهم دائمًا مع يوني

في القاعدة للتأكيد على الترابط بين

الطاقات الذكورية والأنثوية في رقصة الحياة.

بالإضافة إلى إسعاد رجلك، ضعي في اعتبارك أنك عندما تحبينه شفهيًا فإنك تكرمين الرجولة المقدسة بداخله، بما تحمله من صفات الحماية والوضوح والتوجيه. إن الحفاظ على الوعي بجوهره الإلهي الأعمق أثناء حبك لرجلك من المرجح أن يجعلك حبيبة عظيمة بغض النظر عن أسلوبك.

تمت مناقشة العديد من النصائح والتقنيات في

ينطبق عليه أيضًا الحب الشفهي. ضع في اعتبارك المبادئ التوجيهية الأربعة للموقع والضربة والسرعة والضغط. على الرغم من أن الرجال يستمتعون بتلقي الجنس عن طريق الفم في مجموعة متنوعة من الأوضاع، إلا أننا ندعوه هنا إلى الاستلقاء والاسترخاء وممارسة التخلي. هذا أيضًا

Machine Translated by Google

في حركة ملتوية بينما تستمتع بالرأس باستمرار بلسانك. كما هو الحال مع البظر لدى المرأة، كن مبدعًا في حركاتك -فالاحتمالات لا حصر لها.

مع اقترابه من النشوة الجنسية، فمن المرجح أنه سيرغب

يمكنك زيادة الضغط وكذلك السرعة، ومحاكاة الجماع. تذكري أن تحافظي على الأشياء رطبة جدًا بالكثير من اللعاب، خاصة إذا كنت تقومين بالكثير من التحفيز اليدوي. فكلما كانت رطبة، كلما كان شعوره أفضل. من خلال الاستمرار في إمساكه بقوة حول القاعدة، يمكنك منعه من اختراقك بعمق أكبر مما ترغبين. عندما يقترب من الذروة، يمكنك إحضاره إلى مستوى جديد من النشوة من خلال الضغط بلطف بإبهامك أو سبابتك (راقبي أظافرك) على العجان (المكان بين كيس الصفن والشرج).

متصل بقلبه من خلال الوصول أحيانًا إلى لمس حلماته أو مداعبة صدره أو وضع يدك عليه.

اليد هناك.

ابدأ بمداعبة شريكك بالكامل ببطء الجسم. إذا كان لديك شعر طويل، اسحبيه إلى أسفل صدره وعبر حوضه. خذ بعض الوقت للإعجاب بفاجرا وأخبره بما تقدره فيه. يشعر الرجال بالشرف الشديد عندما تخبرهم عن جمال وقوة فاجرا. أمسك بخصيتيه وافركهما برفق واضغط على الجلد، مع إيلاء اهتمام خاص للمنطقة المثيرة في العجان بالقرب من مؤخرة كيس الصفن. يمكنك استخدام فمك وامتصاص خصيتيه برفق شديد في داخلك.

فمه وأمسكهما هناك. أنين حتى يتمكن من الشعور الاهتزاز.

عندما تكون مستعدًا للانتقال إلى وضعية الفاجرا، ابدأ من أسفل العمود وتناوب بين الضغط بقوة بيدك والمص أو اللعق. حاول تحريك العمود بلسانك (كما لو كنت تلفه بشريط).

وأخيرًا، تذكر أن تشعر بعدم الارتياح في البلع، فتأكد من أن تناقش هذا الأمر مع شريكك مسبقًا حتى يتمكن من إخبارك عندما يكون على وشك القذف.

ومع ذلك، فإن البلع ليس صعبًا للغاية، والطعم معتدل، والسائل المنوي مليء بالطاقة، وسيحبك رجلك لذلك. والأفضل من ذلك، استرخي واستمري في حمله في فمك بعد القذف حتى يهدأ انتصابه. اسمحي له بالشعور المبهج بالتواجد داخل فمك بينما يتلذذ بتوهج نشوته. لم يحب معظم الرجال فاجرا بهذه الطريقة من قبل، ويمكن أن تكون تجربة مؤثرة أيضًا فتح فمك لهم.

حاول أيضًا فتح فمك على مصراعيه مع لسان مسطح وتحفيز الجانب السفلي الحساس للغاية من عموده حيث يقع اللجام (المنطقة المثلثة الموجودة أسفل الطرف والفتحة الموجودة على الجانب السفلي من الفاجرا).

يمكنك أيضًا الإمساك به بقوة من قاعدة ظهره.

استخدم يدًا واحدة لتدليكه بينما تستخدم إبهامك وسبابة يدك الأخرى لتحريكه أسفل طرفه مباشرةً. ثم يمكنك تحريك الدوائر لأعلى ولأسفل

Machine Translated by Google

14 الدائرة المقدسة

[تسعة وستون إلهية]

على الرغم من أن هذا الموقف ممتع أيضًا و

على الرغم من أننا نشير عادةً إلى

للبدء، ركز انتباهك على تدفق الطاقة الجنسية بينكما بدلاً من التركيز على الأداء أو إيصال شريكك إلى النشوة الجنسية.

عندما يضع الرجل فمه على فرجها وفمها على قضيبه، فإنك تدخل في حلقة مثالية من الطاقة. ولخلق دائرة من الطاقة النشوية، يتخيل الرجل أن الحب والمتعة والإخلاص يتنفس من فمه إلى فرج حبيبته. ويرى الحب يتدفق إلى وركيها، ثم يتحرك لأعلى جسدها، عبر قلبها، ثم إلى فمها. وفي فمها يتم تكبيره ونفخه مرة أخرى في قضيبه.

من خلال الفاجرا، ينتقل إلى أعلى جسده ثم يعود إلى فمه حيث يتنفسه مرة أخرى.

هي. وتستمر الدائرة مع المرأة

تصور نفسها وهي تعطي الطاقة من خلال فمها إلى شاكرا الجنس الخاص به، ورؤيتها تنتقل في حلقة مقدسة إلى أعلى جسده، خارج فمه، إلى يونيها، وإلى أعلى جسدها إلى فمها مرة أخرى.

استخدم استنشاقك وزفيرك للبناء

هذه الدائرة الذهبية من الطاقة النشوية بينكما.

استمع إلى شريك حياتك وابحثا عن الإيقاع معًا.

بعد فترة، يمكنك الموافقة على عكس اتجاه الدائرة. الأمر صعب بعض الشيء! الآن

بدلًا من

على الرغم من أننا نشير عادةً إلى

رجل وامرأة في وضع معكوس، مع توجيه رأس أحدهما نحو الآخر،

"إن وضع أقدام الآخر والاستمرار في هذا المؤتمر، يُسمى "مؤتمر الغراب". (أعتقد أن الغربان في الهند القديمة كانت أكثر إبداعًا من تلك التي تصرخ في حديقتي الخلفية - على الرغم من أن هذا الوضع من شأنه بالتأكيد أن يبقيها هادئة.) أحب اسم الدائرة المقدسة لأنه عندما تشارك في حب بعضكما البعض شفهيًا بهذه الطريقة، يتم إنشاء دائرة ذهبية من الطاقة بينكما يمكن أن تأخذك إلى مستوى جديد من

الوحدانية.

التحدي الذي يواجهه بعض الناس مع

إن الموقف هو الشعور بوجود تركيز منقسم: فعندما تستمتع بالتلقي، قد تنسى العطاء، والعكس صحيح. ومع بعض الممارسة والتركيز على فكرة وجود دائرة طاقة واحدة تدور بينكما، فإن قطبي العطاء والتلقي يختلطان، وستجد نفسك بشكل متزايد غير قادر على التمييز بين الأحاسيس التي تشعر بها في فمك أثناء إسعاد حبيبك والمتعة التي تشعر بها في أعضائك التناسلية أثناء تلقي حبه. وقد تصل حتى إلى تجربة الشعور بأنك تعزف الموسيقى وتكون الآلة في نفس الوقت. هذا هو

وحدة الدائرة المقدسة.

Machine Translated by Google

عندما تعطي الطاقة لحبيبك عن طريق الفم ، تخيل أنها تتلقى الطاقة من أعضائه التناسلية. راقبها وهي تتحرك إلى فمك وإلى أسفل جسمك وإلى شقرا الجنس لديك، حيث تعيدها بعد ذلك إلى فم شريكك وتنتقل إلى أسفل جسمه بنفس الطريقة. لاحظ الاختلافات في كيفية تحرك الطاقة لأعلى العمود الفقري مقابل التحرك لأسفل. التحرك لأعلى سيجلب لك المزيد من الاتصال بالعوالم الروحية والسماوية. تحريك الطاقة لأسفل هو أمر أساسي وسيربطك بشكل أكثر صلابة بالعالم الأرضي.

يمكن أن تكون لحظة جميلة من النعمة للتجربة

إن الوصول إلى ذروة متزامنة أمر ممكن، ولكن لا تضغطوا على أنفسكم بجعل ذلك هدفًا. ورغم أنهما يبدوان قادرين على القيام بذلك دون أي جهد في الأفلام، إلا أن هذا أمر نادر الحدوث بين العشاق الحقيقيين. ومع ذلك، في هذه الحالة،

إن وضعية الجماع مع تمرين التنفس، والترابط الشديد، والتحفيز الفموي المباشر، هي واحدة من أفضل الأوضاع التي تمنحكما فرصة التقارب. فقط لا تبذلا جهدًا كبيرًا في ذلك. إذا تحرك أحدكما أو كلاكما نحو النشوة الجنسية في الدائرة المقدسة، تذكرا أن تحافظا على أسنانكما في ذروة شغفكما.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

إنشاء مذبح

هناك طريقة أخرى لاستحضار المقدسات في ممارسة الحب وهي إنشاء مذبح. يمكن أن يكون بسيطًا أو معقدًا حسب رغبتك. يمكنك حتى تحويل غرفة الفندق إلى مساحة مقدسة عن طريق حزم بعض العناصر وإنشاء مذبح أثناء السفر.

ابحث عن طاولة صغيرة، وقم بتغطيتها بقطعة قماش، وزينها بأشياء تذكرك بالحسية والحب: صور لك ولحبيبك، أو أصداف من إجازتك الاستوائية، أو بطاقات أو هدايا صغيرة قدمتها لبعضكما البعض. تأكد من تمثيل الذكورة والأنوثة معًا—

ربما بلورة أو تمثال منتصب مع أحجار مستديرة أو بتلات زهور. عندما تكونان معًا، أبقِ عينيك مفتوحتين بحثًا عن الأشياء التي تحبانها معًا. يمكنك أيضًا تضمين رموز من تقاليدك الروحية أو الدينية. يمكن أن يكون المذبح ببساطة جزءًا من مساحتك المقدسة أو يمكنك استخدامه للجلوس أمامه أثناء التأمل أو التأمل أو أداء طقوس معًا.

تخصيص وقت لممارسة الجنس

إذا وقعت في الحب للتو، فإن ممارسة الجنس تأتي على رأس قائمة أولوياتك. لماذا تذهب إلى السينما أو تتناول العشاء إذا كان بوسعك الاسترخاء بجوار المدفأة وممارسة الحب؟

إذا كنت في علاقة طويلة الأمد، فقد يتم تأجيل ممارسة الجنس إلى نهاية اليوم عندما تكون مرهقًا أو مضغوطًا في الصباح قبل أن تندفع إلى الانشغال (على الرغم من أن جلسات الجنس السريعة قد تكون لذيذة!). الحياة الحديثة مليئة بالمتطلبات التي تستهلك وقتنا، والحقيقة هي أننا دائمًا نخصص وقتًا لما هو أكثر أهمية بالنسبة لنا. لذا إذا لم يحدث ممارسة الحب كثيرًا أو لفترة طويلة كما تريد، فقد حان الوقت لإعادة التقييم.

جدولة يوم كامل أو نصف يوم بدون القيام بأي شيء

لكن مارسا الحب، وحددا له موعدًا منتظمًا. هذا لا يعني بالضرورة ممارسة الجنس طوال الوقت. استكشفا أجساد بعضكما البعض، ولمس كل منكما الآخر، ولحساه، وامتصاه، وشاركا ما تقدرانه في بعضكما البعض، واستحما معًا، وتأملا الروح، واقرآ قصائد الحب لبعضكما البعض، وناما، واحتضنا بعضكما البعض، وكونا مبدعين. فكر في ممارسة الحب بهذه الطريقة: هناك المزيد من الحب حاضرًا أكثر مما كان عليه عندما بدأت. طريقة أخرى للتفكير في الأمر: ممارسة الحب حاضرًا.

إذا كنت أحد الوالدين المنشغلين بالركض في كل مكان

إذا كنت تقضي وقتًا في التعامل مع أنشطة طفلك، فإليك تذكيرًا: لا يوجد شيء أكثر أهمية بالنسبة لأطفالك من أن يكون والديهم معًا وسعداء -لذا استثمر وقتًا في علاقتك.

Machine Translated by Google

لهب

Machine Translated by Google

شرارة المباراة

تتوهج بشكل ساطع في

اللهب. نحن نشاهد الذهب

الضوء يكتسب القوة.

طيف مختلط -أبيض،

الذهبي والبرتقالي والأحمر والأزرق

المسافة تذوب

بيني وبينك.

لهيب الرغبة،

مسار كاما سوترا ينتقل إلى

منطقة أكثر دفئًا مع

الوضعيات التي سوف تساعدك على التخلص من الانتفاخ

خدودك وتسارع

نبضك.

Machine Translated by Google

15 يوم

[ألذ النقابات]

يعد وضع Yab Yumأحد أجمل أوضاع كتاب كاما سوترا، ويمثل وحدة شيفا وشاكتي، أو الذكورة والأنوثة، في الوحدة المطلقة. في الشرق، عادة ما يتم تصوير الآلهة على عرش زهرة اللوتس المقدسة. في هذا الوضع، يصبح حضن الرجل المقعد الملكي لإلهته. إنه وضع مثالي للإحماء وبناء الطاقة، فهو يسمح لك باحتضان بعضكما البعض والتحديق بعمق في بعضكما البعض والتقبيل بشغف. وعندما تضيف التنفس والحركة إلى هذا الاشتعال، انتبه -ستسخن الأشياء بسرعة!

1يجلس الرجل متقاطع الساقين مع وضع وسائد متعددة في أماكن استراتيجية: واحدة تحت مؤخرته بحيث تميل وركاه إلى الأمام وأعلى من ركبتيه، وواحدة تحت كل ركبة (إذا لزم الأمر) حتى يتمكن من الاسترخاء والحصول على الدعم. ظهره مستقيم ويداه مستندتان على ركبتيه.

2ثم تنزل المرأة نفسها على حجره، وإذا أمكن، تلف ساقيها حول خصره مع ملامسة باطن قدميها خلفه. وقد تضع أيضًا وسادة تحت مؤخرتها للدعم. في هذه المرحلة، يتم محاذاة جميع مراكز الطاقة بين الشريكين، بما في ذلك الأعضاء التناسلية والقلب والرأس.

قبل الجماع، يجب أن يكون قضيب الرجل في وضع مرتفع ويمكن الضغط على شفتي اليوني لدى المرأة أو لفها حولها في احتضان. هنا يمكنك النظر إلى الروح أثناء التنفس بعمق في انسجام، وسحب الطاقة الجنسية إلى العمود الفقري وإخراجها إلى شريكتك.

3وأخيرًا، عندما يكون الرجل منتصبًا والمرأة متعطشة للاختراق، يمكنها أن ترتفع قليلاً وتنزل نفسها على الفاجرا الخاص به. عند استنشاقها، تخفض رأسها للخلف، وتقوس قليلاً، وتميل حوضها للخلف.

4عند الزفير، تميل رأسها وحوضها إلى الأمام، وسحب بطنها نحو العمود الفقري. زوجها يعكس حركاتها ويتنفس بنفس الطريقة، فإن حركة التأرجح مع التنفس سوف تعمل على تنشيط الكونداليني، أو الطاقة الجنسية التي توجد في قاعدة العمود الفقري.

5بمجرد إتقانك للحركة في انسجام، حاول حركات متبادلة (تستنشق المرأة وتقوس جسدها بينما يزفر الرجل ويتقوس). هذا من شأنه أن يخلق إيقاعًا متأرجحًا مع أحاسيس ومتع مختلفة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

16 وضعية التدحرج

[تنوع في Yab Yum]

في هذا الاختلاف من وضعية YA BY UM، تسمح الحركات اللطيفة التي يقوم بها كل من الرجل والمرأة للحبيبين باستكشاف أحاسيس أكثر دقة في الاتحاد الجنسي. وهي جيدة لموازنة الطاقة الذكورية والأنثوية، وتتطلب الوضعية المشاركة المتبادلة والانسجام في حركاتك.

من خلال مواجهة بعضكما البعض، يمكنك النظر عميقًا في عيون شريكك ونظرات روحه، مما يخفف التركيز على الشخصية السطحية ويسمح لنفسك بالانجذاب إلى الألوهية العميقة في الداخل.

1يجلس الرجل منتصب القامة، إما متربع الساقين أو مع ضم باطن قدميه معًا، مما يخلق "مقعدًا" للمرأة. يجب أن يضع وسادة ثابتة أو بطانية مطوية تحت مؤخرته بحيث تكون وركاه مرتفعتين قليلاً ويضع وسائد تحت ساقيه (إذا لزم الأمر) لدعم ركبتيه.

2تجلس المرأة بين ساقي الرجل، وتلف ساقيها حوله بحيث تلامس قدماها بعضهما البعض، أو تضع قدميها معًا على الأرض خلفه. هنا يمكنكما إما أن يمسك بفخذها أو مؤخرتها في الجهة المقابلة للساق التي ترفعها أو أن يضع كل منكما ذراعيه حول الآخر للتقبيل، واحتضان بعضكما البعض بينما تبنيان الطاقة الجنسية.

3بعد ذلك، تمسك المرأة برقبة الرجل أو كتفه بيد واحدة وتستخدم يدها الأخرى لرفع الساق المقابلة للأعلى قليلًا، ورفع تلك القدم عن الأرض. من خلال تبديل الجانبين، يمكنها استكشاف مجموعة متنوعة من المشاعر في مناطق مختلفة من يونيها؛ كما يمكنها أيضًا استخدام حركة الساق لتقصير أو شد يونيها.

4وفي الوقت نفسه، يحرك الرجل وركيه من جانب إلى آخر لتنويع الأحاسيس. يمكنه أيضًا رفع وركيه، وتلف ساقيها حوله بحيث تلامس قدماها بعضهما البعض، أو تضع قدميها معًا على الأرض خلفه. هنا يمكنكما إما أن يمسك بفخذها أو مؤخرتها في الجهة المقابلة للساق التي ترفعها أو أن يضع كل منكما ذراعيه حول الآخر للتقبيل، واحتضان بعضكما البعض بينما تبنيان الطاقة الجنسية. خلفه مع فرد ذراعيه لدعم نفسه.

Machine Translated by Google

مضخة الحب

ربما يكون لهذا التمرين البسيط قوة أكبر من أي تمرين آخر لإيقاظ الطاقة الجنسية وتحويل ممارستك للحب. يُعرف هذا التمرين عادةً باسم تمرين كيجل، نسبةً إلى طبيب أمراض النساء الذي روّج له، وأنا أحب أن أشير إليه باسم مضخة الحب. يتضمن التمرين تقلص عضلة العانة العصعصية، أو .PCهذه هي العضلة التي تستخدمها لإيقاف تدفق البول في منتصف مجرى البول -يتمتع بها كل من الرجال والنساء.

إن الفوائد الصحية المترتبة على امتلاك عضلة قوية في منطقة الحوض كبيرة، ولهذا السبب ينصح الأطباء كثيرًا بممارسة تمارين كيجل. ولكن ما قد لا تعرفه هو مدى أهمية امتلاك عضلة قوية في منطقة الحوض لحياتك الجنسية. قم بأداء تمارين Love Pumpيوميًا عن طريق تقلص العضلة وإرخائها بشكل منتظم. وانظر ما إذا كان بإمكانك أداء ما يصل إلى 100تمرين Love Pumpيوميًا. يمكنك القيام بها في أي وقت وفي أي مكان، ولن يعرف أحد ذلك. إنها عضلة تتحسن بسرعة كبيرة وستجلب لك قريبًا قدرًا كبيرًا من المتعة.

بالنسبة للنساء، فإن استخدام مضخة الحب على مهبل شريكك أثناء وجوده بداخلك قد يكون أكثر إثارة للنشوة بالنسبة له من الدفع. ومع تقوية عضلات المهبل والمهبل، فإنك تجلبين الحيوية وتدفق الدم الشافي إلى المهبل، مما يزيد من رغبتك الجنسية واستجابتك. بل إنه من الممكن أن تصلي إلى النشوة الجنسية في النهاية بمجرد استخدام مضخة الحب. هزات الجماع بدون استخدام اليدين، سيداتي -تخيلي الاحتمالات!

بالنسبة للرجال، يمكن لمضخة الحب القوية أن تمنحك المزيد

التحكم في القذف. سوف تتمكن من الاستمرار لفترة أطول وقد تتمكن في النهاية من الحصول على هزات الجماع المتعددة دون القذف إذا مارستها. قد تكون هذه هي النصائح الذهبية الأكثر مقدسة في الجنس، لأن هذا التمرين البسيط يمكن أن يحول استجابتك بشكل جذري ويزيد من متعتك الجنسية. لذا افعل مضخات الحب كل يوم!

Machine Translated by Google

17 جواهر ويل كاسا

[جوهرة الدخول الخلفي]

هذا الوضع للدخول الخلفي له

هذا الوضع للدخول الخلفي له

-1يجلس الرجل وساقاه ممدودتان وركبتاه مفتوحتان، ليتناسبا مع حجم وركي المرأة. ويتكئ على قطعة أثاث أو حتى حائط بسيط بوسادة، وتستقر المرأة بين ساقيه وظهرها له. وبينما ينحني الرجل إلى الإثارة، يمكن للرجل أن يضع قضيبه "للأعلى" بين شق مؤخرتها بينما يقبل مؤخرة رقبتها ويداعبها. ويمكنه أن يدعوها للاسترخاء تمامًا بجواره والاستسلام لقوته الذكورية واحتضانها. وهذه وضعية تفتح القلب جدًا بالنسبة للمرأة، وتولد الحب والثقة.

-2تستطيع المرأة أن تضغط بمؤخرتها على الرجل بطريقة مغرية، وتدور ببطء وتقوس حوضها للأمام والخلف بينما تداعب فخذيه. وعندما ينتصب وتستعد لذلك، ترفع نفسها وتنزل على قضيبه. ويمكن لأي من العشاق أو كليهما أن يوفرا الحركة اللازمة للتحفيز. وهذه الوضعية ليست مناسبة للدفع بقوة، بل إنها تشجع على الوعي بمشاعر أكثر دقة، والتي يمكن أن تبني طاقة النشوة الجنسية.

.3تستطيع المرأة أن تضع يديها على الجزء الخارجي من فخذيه، وبذراعين ممدودتين تدعم وزن الجزء العلوي من جسدها بينما تتأرجح أو تدور على انتصابه. يستطيع الرجل أن يدعم وزنه بوضع يديه على جانبي وركيه وتقويم ذراعيه. يستطيع أن يستخدم ذراعيه وقوة الجزء العلوي من جسده لإمالة حوضه نحوها والتحرك داخلها. أو يمكنكما أن تتناوبا على التحرك، بحيث يسترخي أحد الطرفين في الاستقبال بينما يقوم الطرف الاخر بالحركة، فيبنيان معًا شغفًا لذيذًا.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

18 ابتلاع

[تحقيق الرغبة العميقة]

على الرغم من أن KA MA SUTR A يجعل

نظرًا لاستخدام أسماء الحيوانات بكثرة، فمن غير المرجح أن يُطلق على هذا الوضع اسم الطائر الصغير، بل على العمق الذي تستطيع به المرأة "ابتلاع" حبيبها بفرجها. يمكن أن يكون التناسب الضيق والاختراق العميق في هذا الوضع ممتعًا للغاية لكل من الرجال والنساء.

-1تستلقي المرأة على ظهرها، وتثني ركبتيها.

يقوم الرجل بدفع المهبل إلى صدرها، مما يعرض المهبل بالكامل لحبيبته ويغير شكله أيضًا، مما يجعله أكثر إحكامًا وأقصر. من المرجح أن يجد الرجل هذه الوضعية مثيرة بصريًا للغاية. يمكنه مضايقتها عن طريق استخدام طرف الفاجرا برفق على المهبل لزيادة الطاقة الجنسية بينهما.

2بمجرد أن يدخلها، تضع كاحليها حولها

رقبته، وترتكز على كتفيه. واعتمادًا على مرونتها، قد تطوي نفسها إلى نصفين بحيث تضغط فخذيها على ثدييها. يميل إلى الأمام أيضًا ويمكنه حتى تقبيلها بشغف إذا كانت مرنة بما يكفي. يمكنها التمسك بذراعي رجلها، والإمساك بعضلاته.

3بدلاً من ذلك، يمكنها أن ترمي ذراعيها فوقها

قم بلمس رأسها في إشارة إلى الاستسلام العميق. سيؤدي هذا أيضًا إلى فتح شاكرات القلب والحلق لتعزيز الشعور والتعبير بشكل أعمق. يمكن للرجل بعد ذلك أن يشبك أصابعه بأصابعها و"يثبتها" بحبه ورغبته.

"إن التحرر الحقيقي للإثارة الجنسية يكمن في قبول حقيقة مفادها أن لها مليون وجه. يتعين علينا أولاً وقبل كل شيء أن نتخلص من الشعور بالذنب فيما يتصل بتوسعها، ثم نظل منفتحين على مفاجآتها وتعبيراتها المتنوعة، وأن ندمجها (لأضيف صيغتي الشخصية للاستمتاع الكامل بها) مع الحب الفردي والعاطفة تجاه إنسان معين، وأن نمزجها بالأحلام والخيالات والعواطف حتى تبلغ أقصى قوتها".

—أنايس نين، لصالح
رجل حساس

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

بريس إس إي دي

موضع

[دفعة وجذب المتعة]

هذا الوضع البديل للبلع، والذي يُسمى ببساطة وبشكل مناسب "وضع الضغط"

فاتسيانا، يمنحك نفس الفوائد ولكن مع

بعض الاختلافات لإيقاظ أحاسيس لذيذة جديدة.

ولأن الرجل أكثر استقامة، فإنه يستطيع الاستمتاع برؤية أفضل للحدث. ومع وضع قدميها بشكل مسطح على صدره بدلاً من كتفيه، تستطيع المرأة المشاركة بشكل أكثر نشاطًا في رقصهما المثيرة.

إن تنشيط قدميها سيساعدها أيضًا على "التأريض" إذا كانت تشعر بالتشرد أو تعيش كثيرًا في رأسها.

3في هذه الوضعية، تستطيع المرأة استخدام قدميها على صدره لمقابلة اندفاعه بحركات خاصة بها، أو رفع وركيها وتعديل زاوية حوضها (بالميل للأمام أو للخلف، إلى أحد الجانبين أو الآخر) لاستهداف الإحساس حيث تشعر بأكبر قدر من المتعة بالنسبة لها. وبينما يخترقها، تستطيع أن تشعر بنبضات قلبه وقوة صدره وهو يتأرجح ضدها ويرسل الطاقة إلى باطن قدميها.

-1تستلقي المرأة على ظهرها مع ثني ركبتيها وضمهما معًا، وتضع باطن قدميها بشكل مسطح على صدر الرجل. وتبقي ساقيها مضغوطتين معًا أثناء هذا الوضع وتتمسك بركبتيها.

-2يركع الرجل أمامها، ويضع وركيه وحوضه في محاذاة يونيها من أجل دخولها. يمكنه رفع وركيها بيديه أو وضع وسائد تحتها لرفعها إلى الارتفاع المناسب. تكون ركبتاه مفتوحتين على اتساعهما وموضعتين على جانبي وركيها. يمسك وركيها للتحكم في حركة وعمق دفعه، ويتذكر التبديل بين الاختراق الضحل والعميق. يمكنه بناء الطاقة الجنسية عن طريق إغرائها برأس فاجرا حتى تتوسل إليه أن يأخذها بالكامل.

4يمكن للرجل أيضًا التبديل بين النشاط والحركة.

الأدوار المتقبلة. إذا كانت أكثر نشاطًا، فيمكنه الاسترخاء من خلال وضع يديه خلفه مع فرد ذراعيه للدعم أثناء الضغط على حوضه للأمام والاستمتاع بإحساس حبيبته وهي تدور وتهز حوضها على فاجرا.

Machine Translated by Google

20

بوجا

[تنويعة من الوضع المضغوط]

كبديل لوضع الذراع لـ
الرجل يضع يديه متقاطعتين عند الرسغ، فيمسك ركبتها اليمنى ويده اليسرى ممسكة بركبتها اليسرى. البوجا هو مصطلح سنسكريتي لشكل من أشكال العبادة أو الدائرة المقدسة. من خلال وضع يديه متقاطعتين عند الرسغ، تشكل ذراعا الرجل دائرة من القلب

يمكنه إرسال الطاقة إلى حبيبته. كما أنه سيكتسب المزيد من القوة في هذا الوضع للضغط على ركبتيها معًا حتى تتمكن من استرخاء ساقيها بينما يعانق يونيها الفاجرا بشكل أكثر إحكامًا.

21

السلطعون

[أ] اختلاف جانبي في
الوضع المضغوط]

في البديل الثالث، تضع المرأة
قدميها على صدر الرجل ولكن بأخمص قدميها

تضع المرأة قدميها معًا وتفرد ركبتيها. وبدلًا من أن يندفع الرجل للأمام والخلف، تقوم المرأة بحركة من جانب إلى جانب، كما يفعل السلطعون. وبالنسبة للعديد من النساء، يمكن أن تكون الحركات من جانب إلى جانب مفيدة للغاية وممتعة للغاية.

يظل الرجل بلا حراك ويقدم الفاجرا كأداة شفاء تستخدمها امرأته بينما تستكشف الحركات التي تجلب لها أكبر قدر من المتعة (والتي ستجلب له المتعة بالتأكيد أيضًا).

Machine Translated by Google

22 وردة في ازدهار

[شاهد خسارتها]

يمكن أن تكون هذه وضعية مريحة للغاية وحسيّة لكلا العاشقين. من خلال الاستناد إلى قطعة أثاث، يتم دعم ظهر الرجل، مما يترك يديه حرتين لمداعبة محبوبته أو هزها ضده. تستلقي المرأة على ظهرها مع رفع ساقيها، مما يركز تدفق الطاقة الجنسية في حوضها.

-1يجلس الرجل أمام أريكة أو كرسي أو سرير منخفض ورجلاه ممدودتان أمامه وظهره مدعم بشكل جيد. تستلقي المرأة بين رجليه وقدماها موجهتان نحوه، وتمتد طويلًا وتتنفس بعمق حتى يتسع صدرها، مثل الوردة المتفتحة. هذه فرصة مثالية للرجل أن يأخذ بضع لحظات للنظر إلى شريكته بإعجاب ومشاركة بعض كلمات التقدير معها بينما تتدرب على تلقي حبه وتستمتع بـ "رؤيته".

2عندما تكونان مستعدين، يمكن للرجل أن يمد يده بلطف ويسحب شريكته إليه من وركيها أو يمكنها أن تتقدم ببطء إلى الأمام حتى يتمكن من دخولها.

3ترفع ساقيها لأعلى لتستقر على كتفيه بينما يبدأ في تحريك حوضه وإيجاد إيقاع يرضيهما. يمكنه محاولة تدوير وركيه في اتجاه عقارب الساعة ثم عكس اتجاه عقارب الساعة لحركات مختلفة.

هذا هو أيضا وضع مثالي لتحفيز البظر لدى المرأة، وهو شيء يمكن للرجل أن يفعله لها أو يمكنها أن تفعله لنفسها، مما يسمح له بمراقبة متعتها المتزايدة.

Machine Translated by Google

نفس الحياة

يبدو التنفس أمرًا أساسيًا للغاية الطاقة الجنسية، تجاهله الناس إذا كنت تريد أن تكون عاشقًا مثاليًا لكتاب كاما سوترا وأن تأخذ حياتك الجنسية إلى ما هو أبعد مما كانت عليه من قبل. فإن التخلي أنهك بدفعة أولاً وقبل كل شيء، ونفس معظم التابعين لجزء ضبط فقط من قدرتهم. إن زيادة كمية الأكسجين التي تستنشقها تهدئ العقل، وتنشط الجسم، وتهيئ الجرح الاحتقان حالياً، ولا تستنشق إفهامي حاث كيميائيًا. الفخ من خلال دعوة الدوبامين (المادة الكيميائية العصبية التي تمنحك شعورًا جيدًا) -والقائمة تطول. عندما تتنفس بإيقاع مع شريكك مع الكثير من الطبيعي وكثرة الإثارة، وتشحن في الحاسن في أيضًا مكان، وتكثف النشوة الجنسية.

تنفسك أثناء انتقالك إلى النشوة الجنسية. تميل النساء بشكل خاص إلى التنفس بصعوبة أو ما هو أسوأ، حبس أنفاسهن. ستأخذ نشوتك الجنسية إلى مستويات جديدة تمامًا إذا استخدمت أنفاسك. أثناء الاستنشاق، تخيل "امتصاص" طاقة النشوة الجنسية من حوضك إلى عمودك الفقري إلى تاج رأسك. يعد استخدام تنفسك بهذه الطريقة أمرًا أساسيًا لتجربة نشوة الجسم بالكامل. مع تصاعد الأمور بينك وبين حبيبك، استمر في العودة إلى التنفس.

هناك العديد من الطرق المختلفة للتنفس معًا. تدرب على التنفس ببطء وتعميقه، والشهيق والزفير حتى العد إلى ستة أو أكثر. يمكنك القيام بذلك في انسجام أو بالتناوب (يمكنك القيام بذلك في وقت واحد).

Machine Translated by Google

23 سنام الجمل

[وضع الوقوف عند الدخول الخلفي]

1تنحني المرأة إلى الأمام، وتواجه بعيدًا عن رجلها، وتثني عمودها الفقري إلى أعلى مثل سنام الجمل.

يعد وضع الدخول الخلفي هذا مثاليًا لـ

الاختراق العميق. سوف يستمتع الرجال بذلك لأنهم يستطيعون الوقوف بشكل مريح بينما يعجبون بمدى جاذبية شريكتهم من الخلف. اعتمادًا على مرونة المرأة، يمكنها إرخاء عمودها الفقري،
إذا كانت مرنة بما يكفي، فيمكنها وضع يديها على الأرض. وإذا لم تكن كذلك، فيمكنها وضعها على
والتخلص من التوتر في كتفيها، والاستمتاع بالملء العميق. كما سيجلب الانقلاب الدماء والطاقة الجديدة إلى رأسها.
ربلتي ساقيها في أي مكان أسفل ركبتيها، أو يمكنها استخدام الوسائد أو المساند أمامها للراحة

والاستقرار.

2يضع الرجل يديه على وركيها ويوجه نفسه إلى داخل فرجها. هذه عادة وضعية مثيرة للغاية للرجل، ليس

فقط بسبب زاوية الاختراق المباشر ولكن أيضًا لأنه يستطيع النظر إلى أسفل ومشاهدة الحركة. إذا كانت

مرنة بما فيه الكفاية، حيث يمكنها أن تنظر إلى الأعلى وتستمتع بالحركة من زاوية مختلفة.

3لإطالة الاستمتاع بهذه الوضعية، يمكنه إبطاء تحركاته وأخذ فترات راحة للتنفس و

مد يدك لأسفل لمداعبة ثدييها وبطنها.

يمكن أن يمنح هذا أيضًا المرأة فرصة للدعم حتى تتمكن من رفع رأسها والاستمتاع بإحساس زيادة

تدفق الدم إليها

الرأس والجزء العلوي من الجسم.

الحصول على زلق

لا يمكن المبالغة في أهمية الترطيب. فكلما كان أكثر رطوبة، كلما كان الشعور به أفضل لكلاكما. يختلف الترطيب الطبيعي للمرأة بشكل كبير حسب دورتها الشهرية، والهرمونات، والمزاج، والعمر، وعوامل أخرى.

لا يعد هذا بالضرورة مؤشرًا على مدى إثارتها -فقد تكون متحمسة للغاية ولا تشعر بالرطوبة، أو العكس. من الأفضل أن تسأل.

ابحث عن مادة تشحيم تفضلانها أنت وزوجك (يفضل أن تكون طبيعية قدر الإمكان لأن المرأة سوف "تبتلعها" على الفور في نظامها من خلال يونيها) واحتفظ بها دائمًا في متناول اليد.

استخدمها بحرية وكن مرحًا بشأنها حتى لا تشعر المرأة بالحكم عليها أو الإحراج.

أيضًا، نظرًا لأن الأنسجة المهبلية قد تكون حساسة للغاية، فاحرص دائمًا على لعق أو ترطيب أصابعك قبل لمس فرجها. بهذه الطريقة سوف تفتح وتستقبلك بسهولة أكبر.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

24مؤتمر بقرة

[تنويعة على سنام الجمل]

هذا الوضع هو وضع شائع يسمى سنام الجمل ، وهو أكثر استرخاءً، حيث تكون المرأة على أربع ويركع الرجل خلفها (أو كما هو موصوف في كتاب كاما سوترا، "يركبها حبيبها مثل الثور"). لا يزال بإمكانها تقوس ظهرها كما في سنام الجمل، ولكن يمكنها بعد ذلك القيام بالحركة المعاكسة عن طريق رمي رأسها للخلف وإسقاط بطنها للأسفل وتأرجح ظهرها. استكشف الزوايا المختلفة والمتع التي يمكن الحصول عليها بينما تدير حوضها للأمام والخلف بهذه الطريقة. يمكنه التمسك بفخذيها وممارسة مجموعة متنوعة من أساليب الدفع: سطحية، عميقة، بطيئة، سريعة، إلى اليمين أو اليسار.

كبديل له، يمكنه الركوع على ركبة واحدة فقط ووضعها الساق الأخرى عمودية على جسمه مع وضع قدمه بشكل مسطح على السرير أو الأرض. يمكن أن يوفر هذا زاوية مختلفة للاختراق والتي قد تطلق موجات جديدة من المتعة النشوية لكليكما.

كبديل لها، يمكنها النزول إلى مرفقيها، والراحة يمكنك وضع الجزء العلوي من جسدها على ساعديها أو إسناد صدرها على الوسائد مع توجيه خدها إلى الجانب. سيؤدي هذا إلى تغيير زاوية الاختراق وقد يمنحها تحفيزًا مباشرًا أكثر على نقطة جي.

"حتى يصبح الجنس جزءًا من حياتك الكاملة

"إنك لا تفهم نفسك حقًا -بما في ذلك ذاتك الروحية -فأنت لا تفهم حقًا من أنت."

-ديباك شوبرا، كاما سوترا

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

25 لاكشمي

[الإلهة على قمة الصخور]
عالمك]

لاكشمي، واحدة من أكثر المحبوبين

تُعرف الإلهة الهندوسية بأنها إلهة الجمال والثروة والوفرة. في وضعية المرأة فوق الرجل، تظهر المرأة بكل قوتها وهي تخلق أقواسًا متزايدة الاتساع من العاطفة والارتباط. بصفتك امرأة، يمكنك التحكم في المتعة التي تمنحينها لشريكك والرضا الذي تشعرين به بنفسك. يمكن لحبيبك الاستلقاء والاستمتاع بالأحاسيس والاستمتاع بحركاتك الحسية وجمالك.

2 تستلقي المرأة على ظهرها مع مساعدة سابقيها على جانبي فخذيها. أو كنزل ومن الناحية المثالية، ينبغي أن يكون على سطح ثابت مبطن ببطانيات لمساعدة المرأة على الحفاظ على توازنها واستقرارها. ساقيها معًا بحيث تكون ركبتاها على جانبي بطنه.

Machine Translated by Google

سوف تفعل ذلك. الحركة الدائرية تحفز النشاط الجنسي

الطاقة وشاكتي، قوة الحياة الأنثوية المقدسة.

يمكن للمرأة اللعب في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة وكذلك استخدام الحب

اضغط على المضخة داخليًا "لامتصاص" الفاجرا وزيادة طاقتها النشوية.

3ثم تعود إلى الخلف بانحناءة خفيفة للخلف وتضع يديها أسفل ركبتيه على ساقيه.

الآن أصبحت حرة في إمالة رأسها للخلف بشكل مثير، مما يعرض رقبتها وصدرها ويسمح

لشعرها بالتدلي بحرية. هذا ليس وضع اختراق لأعلى ولأسفل بل هو رقص دائري بطيء

وحسي على فاجرا، مثل راقصة البطن

Machine Translated by Google

26 تقسيم الخيزران

[يعزف على الناي الخيزران]

في أحد أوضاع كاما سوترا الكلاسيكية، تقسم المرأة ساقيها بالتناوب، فتثنيهما وتفردهما. وبهذه الطريقة، تخلق إحساسًا بالشد على فاجرا واحتكاكًا ممتعًا لكلا العاشقين. تخلق المرأة الحركة في هذا الوضع، فتجد الإيقاع المثالي لكليهما. يظل الرجل ساكنًا ويتدرب على الاستقبال بينما يستمتع بعرض حبيبته التي تعزف على أوتاره.

"فلوت الخيزران."

-1تستلقي المرأة على ظهرها مع رفع وركيها

ترفع ركبتيها قليلاً على الوسائد. تقرب ركبتيها من صدرها، وتكشف عن فرجها لحبيبها.

.2يركع أمامها ويدخلها، ويفتح ركبتيه على اتساعهما ويضعهما على جانبي وركيها. ولمنحها الحرية في تحريك ساقيها، يمكنه رفع ذراعيه وتشابك يديه ووضعهما خلف رقبته. أو بدلاً من ذلك، يمكنه وضع يديه على أسفل ظهره أو الإمساك بجسدها برفق وتبديل قبضته بينما تحرك ساقيها. تمسك بفخذيه لدعمها.

حركة.

3تترك إحدى ساقيها لأسفل وتمد الأخرى بشكل مستقيم خلفه. ثم تتناوب على ثني الساق المستقيمة بينما تقوم بتقويم ساقها الأخرى. سيكون هذا تمرينًا جيدًا للبطن بالنسبة للمرأة.

-4إذا تعبت من تبديل وضعية ساقيها، يمكن للرجل أن يتولى الإيقاع ويدفع برفق لبعض الوقت حتى تصبح مستعدة لتبديل وضعية ساقيها مرة أخرى. كما يمكنها استخدام عضلاتها الداخلية لتدليك انتصابه وتوليد المزيد من الطاقة الجنسية لكليهما.

Machine Translated by Google

فن التقبيل

ولعل كتاب كاما سوترا قد صمدت على مر العصور لأنها تتناول بشكل شامل الطيف الكامل لممارسة الحب، وليس فقط الأوضاع. ولا شيء لديه القدرة على إشعال نار العاطفة مثل القبلة. يصف فاتسيانا بدقة العديد من أنواع القبلات، بما في ذلك "القبلة الاسمية، والنابضة، والملامسة، والمستقيمة، والمنحنية، والملتوية، والمضغوطة، والمصافحة، ومصارعة اللسان".

نظرًا لأنه من المحتمل أنكما تتبادلان القبلات منذ فترة، فاستخدم هذه القائمة لإلهام بعض الإبداع. ربما تكون في حالة من الركود وتلاحظ أن قبلاتك لم تعد تجعل ركبتيها ضعيفتين أو تشعل نارًا في عينيه. والأسوأ من ذلك -ربما توقفت عن التقبيل تمامًا!

هل تتذكرين قبلاتك الأولى وكيف كانت مثيرة للغاية؟ هل تتذكرين التقبيل لساعات، فقط لأنك شعرت بمتعة كبيرة؟ إذا أصبحت قبلاتك مملة، أو مجرد توقف عابر في طريقك إلى شيء "أكثر إثارة"، فقد حان الوقت لإعادة التقييم. ابدأي من جديد، بعقلية مبتدئة، وأعيدي اكتشاف ما كنت تفتقدينه.

إليك تمرين: دع أحد الشريكين يعطي القبلة بينما
إذا كنت تستقبلها، فاسترخِ فمك تمامًا ودع حبيبتك تستكشف الأمر. لا تقبلها! إذا كنت تقبل امرأة، فاستخدم لسانك لتحفيز البقعة بين الجزء الداخلي من شفتها العليا وخط اللثة، في المنتصف تمامًا. تشير التعاليم التانترية إلى وجود صلة بين هذه البقعة وبظر المرأة.

عند تقبيل رجل، مرري لسانك على طول النقطة المقابلة، بين الجزء الداخلي من شفته السفلى واللثة في المنتصف. يُقال إن هذه النقطة تحفز اللجام، أو الأنسجة الرقيقة الموجودة أسفل رأس فاجرا.

Machine Translated by Google

27 الأرجوحة

[سوف تطير في وضعية الجلوس هذه]

مع احتضان كل من العشاق للآخر ودعمه له، فإن هذا الوضع يشجع على ممارسة الحب لفترة أطول من خلال تسهيل التبديل بين أوقات الطاقة العاطفية والاسترخاء. إن مواجهة بعضكما البعض تمنحكما الفرصة لبناء الحميمية من خلال التواصل البصري وكذلك التقبيل العميق. ولأن المرأة لديها قدر كبير من التحكم في عمق وسرعة الاختراق ويمكنها تحفيز البظر بسهولة، فإن هذا الوضع يمكن أن يكون وضعًا مثيرًا للغاية بالنسبة لها.

1يجلس الرجل على سطح ثابت مع ساقيه ممدودًا. إن وضع وسادة أو مخدة تحت مؤخرته سيجعله يشعر براحة أكبر، خاصة في جلسة ممارسة الحب الأطول.

2تجلس المرأة بين ساقيه، وترتكز بثقلها جزئيًا على فخذيه بينما تضع الفاجرا داخلها وتلف ذراعها حول كتفي حبيبها. يمكنها أيضًا وضع ذراعها الأخرى حول كتفه أو، لمزيد من التأثير، يمكنها وضعها على الأرض خلفها أو الإمساك بفخذه. ساقيها مفتوحتان مع إما أصابع قدميها أو قدميها على مسافة الوركين على الأرض خلفه.

Machine Translated by Google

3. يبدأ ذراعيه وحول ظهرها لدعمها.

يمكنك التأرجح ذهابًا وإيابًا، لإيجاد إيقاع طبيعي

يضبط المرأة الصغيرة من اليمنية وتنجرها للتأرجح. المرأة يمكنها تقوية ظهرها وضغطها على ظهر الرجل، فكري في طي وسادة صلبة إلى نصفين ووضعها على الجانب الطويل تحتها.

ويمكنها ترك شعرها ينسدل خلفها كما لو كان يتدفق في الريح. من خلال دعم بعضكما البعض بشكل متبادل، يمكنك الاستمتاع بهذا الإيقاع المتأرجح بينما تركب موجات من المتعة المتزايدة.

Machine Translated by Google

28 البجعة

[عكس كاوبوي، أسلوب كاما سوترا]

في هذا المزيج، وضع المرأة في الأعلى والدخول من الخلف، فإن القوس الرشيق لوركين المرأة وظهرها يشبه قوس البجعة.

من خلال عدم مواجهة بعضكما البعض، تتاح لك الفرصة للانسجام بشكل أعمق مع أحاسيس جسدك الفردية. وبسبب زاوية الاختراق، يمكن للمرأة أن تشعر بالتحفيز في مناطق جديدة من يونيها. كما يميل الوضع أيضًا إلى سحب فاجرا إلى أسفل إلى حد ما، مما قد يزيد من الإحساس لدى الرجل.

كما هو الحال في المناصب العليا الأخرى للنساء، فإن هذا المنصب يسمح للمرأة بـ يمكنك الوصول بسهولة إلى بظرها ومداعبة ثدييها أو حلماتها بينما يستمتع الرجل بالمنظر ويمسك مؤخرتها. إذا كنت امرأة تشعر بالحرج من مراقبتها أثناء إسعاد نفسك، فهذه وضعية جيدة للمبتدئين لأنها تمنحك بعض الخصوصية مع الاستمرار في الاتصال بشريكك. إذا كان من الصعب عليك الوصول إلى النشوة الجنسية من خلال الجماع (وهو أمر شائع لدى العديد من النساء)، فإن القدرة على إحضار نفسك إلى النشوة الجنسية في هذا الوضع مع وجود رجلك بداخلك سيساعد في "تعليم" جسدك كيفية القيام بذلك في أوضاع أخرى.

بمجرد أن يعتاد جسمك على الأمر، يصبح الأمر أسهل وأسهل.

1يستلقي الرجل على ظهره وساقاه ممدودتان ومتقاربتان. تركع المرأة بجانبه، وتركبه على ركبتيها في مواجهة قدميه، وتنزل نفسها على فاجرا. أو يمكنها أن تقف فوقه وقدماها على جانبيه.

الوركين والقرفصاء، وخفض نفسها عليه ثم تأتي إلى ركبتيها.

2يمكنها أن تثني عضلات يونيها في مضخة الحب تحفزهما معًا. يمكنها أن تتأرجح ذهابًا وإيابًا أو تتحرك أيضًا في حركة دائرية. إنها تقوم بالعمل

في هذا الوضع بينما يتمكن من الإعجاب بحركاتها الحسية على انتصابه.

Machine Translated by Google

كمكافأة، حاول القيام بهذا الوضع أمام المرآة.

يشعر معظم الرجال بالإثارة الشديدة عندما يشاهدون امرأة تلعب بنفسها، لذا فإن استخدام المرآة أمامك يمنحه بعدًا إضافيًا وهو رؤيتك من جميع الجوانب ويمكن أن يكون مثيرًا للغاية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

لا يوجد إطفاء

أشعل النار الآن. العاطفة مشتعلة

مع التركيز الشديد و

التخلي عنه. إنه يجمع القوة

والرقصات على حافة

التحكم، النبض بالحرارة،

مقاومة الذوبان في أ

منصهر "نعم، نعم، نعم." يحترق

ابدأ مع كتاب كاما سوترا

أوضاع مصممة للعشاق

من يريد أن يضيف إليها بعض البهارات؟

احصل على المزيد من اللياقة البدنية.

Machine Translated by Google

29 شاكتي

[المرأة في القمة وفي السيطرة]

أساتذة التانترا القدماء

يعتقد أن كل الخلق جاء من الجنس

اتحاد الإله العظيم شيفا وزوجته شاكتي، يمثلان قوة الحياة النقية والمبدأ الأنثوي

الإلهي. في هذا الوضع، تسمح المرأة لنفسها بتجسيد قوتها الأنثوية المقدسة.

في جوهرها، تريد الأنثى أن تكون

تم النظر إليه ورؤيته (ربما لهذا السبب نحب ارتداء الملابس الأنيقة ونحتاج إلى العديد من الأحذية).

في جوهره، يريد الرجل ويحتاج إلى النظر (لذا ربما لا يكون أحمقًا عندما يتجول بعينيه). في هذا الوضع، يحصل الرجل على فرصة المشاهدة وتحصل المرأة على فرصة رؤيتها. يمكن أن يكون الأمر أكثر إثارة عندما تستمتع بنفسها وتسمح لنفسها بأن يتم مشاهدتها علانية وهي تشعر بذاتها.

الطاقة النشوية.

-2عندما يحين وقت الاختراق، تجلس المرأة فوق الرجل وترفع نفسها على ركبتيها بقدر ما يلزم لتتمكن من الالتصاق به. من خلال الجلوس في وضع مستقيم، يمكنها أن تدور ببطء وبطريقة مثيرة على قضيبه، أو تركبه للأمام والخلف، أو أن تظل ساكنة وتستخدم مضخة الحب. ولأنها تتحكم في الحركة، فهي في وضع مثالي للعثور على الزاوية المناسبة لتحفيز نقطة جي.

1ابدأ بجعل الرجل مرتاحًا على ظهره.

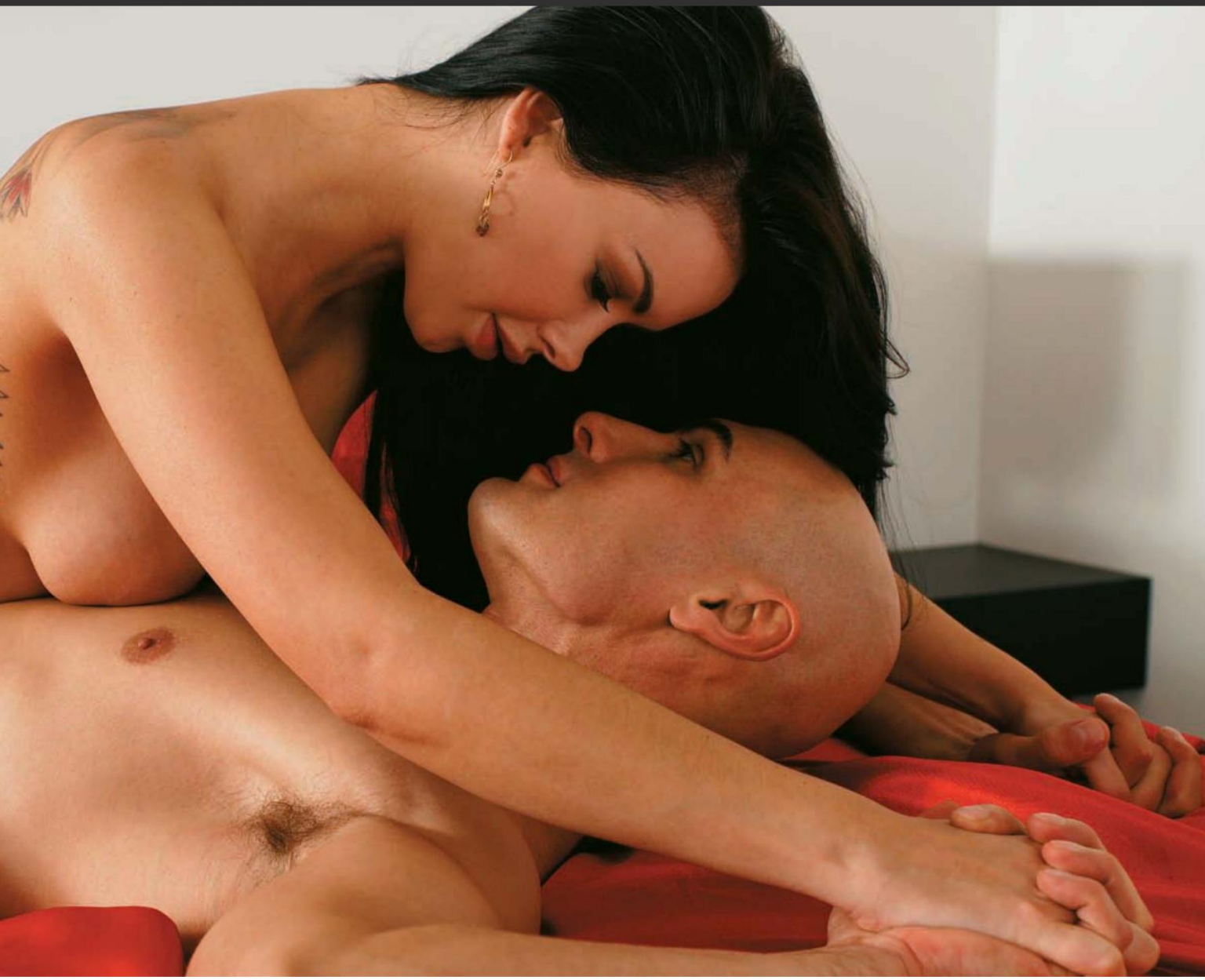
تبدأ المرأة بمضايقته وإثارته.

اسحب شعرك وثدييك على كامل جسده.

قبّليه من الأعلى إلى الأسفل، وزحفي عليه.

شمه وتذوقه.

Machine Translated by Google



.4يمكنها أيضًا أن تحاول وضع جسدها بالكامل على جسده حتى يتمكنا من التواصل من القلب إلى القلب. يمكن للرجل إما أن يستسلم تمامًا لحركات المرأة أو يمكنه إمالة حوضه إلى الأمام في حركة دفع لمواكبة إيقاعها أيضًا. يمكنها استكشاف "نمرها الداخلي" من خلال تشابك أصابعها مع أصابعه والضغط عليها فوق رأسه بينما "تثبته" بشغفها المحب.

3كبديل، يمكنها وضع قدميها بشكل مسطح على على جانبي وركيه واجلس القرفصاء فوقه. في هذا الوضع، يمكنها استخدام عضلات ساقها لضخ فاجرا لأعلى ولأسفل ومنحه الإحساس بعدم وجود أي جزء من جسدها يلمسه باستثناء يونيها.

Machine Translated by Google

الملقط

[امسك الفاجرا بملقطك]

هذه واحدة من العديد من النساء على

أفضل الأوضاع التي أوصى بها فاتسيانا كبديل جيد إذا أصبح الرجل متعبًا ويحتاج إلى استراحة أثناء ممارسة الحب. ستعتمد المتعة على أن المرأة لديها مضخة حب قوية حتى تتمكن من مص ونبض وإمساك فاجرا داخليًا مثل زوج من الملقط، مثاليًا لـ "

"مائة نبضة قلب." لأن الفعل

يحدث هذا داخليًا ويظل الزوجان ثابتين نسبيًا خارجيًا، ويمكن أن يكون أيضًا وضعًا ممتازًا للزوجين المغامرين الذين يريدون ممارسة الحب في الهواء الطلق دون لفت الانتباه -بطانية شاطئ موضوعة بشكل استراتيجي

يمكن أن تفعل الحيلة.

1يجلس الرجل ورجلاه ممدودتان والمرأة

تركبها على ظهرها، مع إبقاء ساقيها متباعدتين وقدميها على الأرض للدعم. يبتعد كل منكما عن الآخر قليلاً، وتستند هي على ذراعيها الممدودتين بينما يمسكها برفق حول خصرها للدعم. يمكنه أيضًا الاعتماد على وسادة أو قطعة أثاث صغيرة لدعم ظهره.

عندما يميل كلاكما إلى الخلف، ستلاحظين أن الاختراق يمكن أن يكون عميقًا للغاية، لكن الرجل لا يقوم بأي دفع.

Machine Translated by Google

2 ثم تقوم المرأة بتمديد عضلة المستع للغاية. وإذا كان كلاهما غائبين في سلة الحرج يمكنها أن تبدأ بالضغط ببطء أثناء الشهيق حتى العد إلى ستة ثم إرخاء العضلات عند الزفير. يمكنها أيضًا الجزيئة نبضات صغيرة وسريعة حتى يتمكن أثناء الضغط المتزايد من الضغط على زيادة لمداعبة عضلاتك ومداعبتها واهتزازها للعثور على ما يجلب لك الوعي والاستمتاع بإحساسات أكثر دقة. وبينما تفعل ذلك، قد تفاجأ عندما تحصل على مكافأة ربما تكون أكثر كثافة وأطول من النشوة الجنسية التي اختبرتها في أوضاع أكثر رياضية.

Machine Translated by Google

31

سي نجي نجي قرد

[المرأة فوق الرجل الجالس]

1يجلس الرجل بشكل مريح على كرسي مستقيم الظهر مع وضع قدميه بثبات على الأرض وركبتيه متباعدتين قليلاً.

.2تقترب المرأة منه بالسرعة التي ترغب فيها. قد تختار أن تتقدم ببطء، وربما تخلع ملابسها أو تخلعها بطريقة مغرية وهي تقترب منه. قد ترقص له، أو تهز وركيها، أو تلمس نفسها بإثارة بينما تحافظ على التواصل البصري مع حبيبها، مما يؤدي إلى زيادة الرغبة والترقب.

بالتناوب، قد يكون كلاكما مليئًا بالحماسة والحماسة، وهذا وضع رائع لاتصال عاطفي فوري. يمكن للمرأة أن تركب بسرعة على رجلها، وتلف يديها خلف رقبته، وتكون في اتصال كامل بجذعه أثناء تقبيله بعمق.

3اعتمادًا على طول كل من المرأة والكرسي، قد تضع قدميها بشكل مسطح على الأرض، أو ترفعها على أصابع قدميها، أو تستخدم الدرجة السفلية من الكرسي لتحقيق التوازن. كلما زاد الجر الذي تتلقاه،

كلما زادت قدرتها على الحركة والتحكم في الوضع، كلما كان لديها قدر أكبر من الاستقرار، حيث يكون لديها خيار تدوير وركيها في دوائر، والتأرجح ذهابًا وإيابًا، وحتى رفع نفسها وخفضها على انتصابه. إذا كانت واقفة على أصابع قدميها، يمكن لشريكها أن يتولى مسؤولية التوازن والشدة من خلال الإمساك بمؤخرتها والدفع من وضعية جلوسه أو رفعها لأعلى ولأسفل في نفس الوقت.

إلا إذا حدث لك ذلك

إن وضعية المرأة فوق الرجل، التي تعتمد على كرسي مستقيم الظهر في غرفة نومك، قد تشجعك على الخروج من غرفة النوم لممارسة الحب في غرفة الطعام أو خارجها (أو حتى في غرفة الاجتماعات في المكتب!). إن تغيير المشهد قد يساعدك على الخروج من الأنماط المتراكمة، مما يجعلك تعيشين اللحظة الحالية مع شريكك بشكل أكثر اكتمالاً -وهو ما يعتبر دائمًا مثيرًا للشهوة الجنسية.

"نعم، صحيح أن الحواس قد تضللك، وأن السعي وراء المتعة قد يوقعك في المتاعب. إن المتعة الجسية تحتاج إلى توجيه الحكم العملي والأخلاقي. ولكنك لن تكتسب صحة جيدة من خلال الاعتراض المتكرر على تصويت الحواس وازدراء حكمة الجسد. لم تكن الطبيعة متقلبة أو منحرفة في التأكد من أن ما تشعر به جيدًا هو مفيد لك، مع تساوي كل الأشياء الأخرى."

—جورج ليونارد، مؤلف

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

32سلطان

[سوف يستعبده الرغبة]

عندما نغير الأدوار التي نلعبها عادة في ممارسة الحب، نكتشف أشياء جديدة عن أنفسنا وعن شركائنا. وبدون الأنماط القديمة، نصل إلى الحاضر بشكل أكثر اكتمالاً، حيث قد تفاجئنا أي مجموعة من الملذات الجنسية. في هذا الوضع، يتولى الرجل الدور السلبي، حرفيًا على ظهره وركبتيه متباعدتين، بينما تتولى المرأة السيطرة على الفعل. يتم التعامل معه كسلطان عظيم يستمتع به.

مومسته المفضلة.

3بعد ذلك، تشجعه المرأة على الاستلقاء ببطء من خلال دعم ذراعيه تدريجيًا ومساعدته على الاستلقاء على مجموعة من الوسائد التي تناسب الملك. هنا يمكنه الاسترخاء تمامًا والاستمتاع بالدلال بينما تداعب ساقيه ووجهه، وتهمس له بكلمات التقدير والحب.

.1تجلس المرأة منتصبة على السرير وساقاها مفتوحتان على اتساعهما وركبتاها مثنيتان قليلاً. وبذراعيها الممدودتين تدعو الرجل إلى أن يحتضنها بحب. يجلس الرجل في مواجهتها وساقاه مثنيتان فوق ساقيها، وإذا أمكن يلمس باطن قدميه معًا خلفها.

4عندما يثار كلاهما، تثني ساقيها ببطء خلفها، وترتفع على ركبتيها وتضغط بحوضها تجاهه. يمكنها أيضًا وضع قدميها بشكل مسطح على السرير أو الأرض والدخول في وضعية الجماع.

.2تضع المرأة قدميها بشكل مسطح وثابت على السرير لدعم نفسها، ثم تقترب منه قدر الإمكان، وتتمايل برفق. ويضع ذراعيه حولها بشكل فضفاض، ويسمح لها بأن تحتضنه ويسترخي رأسه على كتفها. يمكن أن تكون هذه الوضعية بمثابة وضعية تجديد للنشاط للرجل بعد يوم شاق، وبينما تهتز وتضغط بثدييها وحوضها بشكل إيقاعي عليه، يمكن أن يؤدي ذلك إلى إثارة كليهما بشكل متزايد.

وضع القرفصاء فوقه. ترفع ركبتيه وتضغط عليهما مفتوحتين، فتكشف عن جسده بالكامل. ومن هذا الوضع، تميل حوضها إلى الأمام وتوجه قضيبه الفاجرا نحوها. ثم تقفز برفق وتضغط عليه، ممسكة بساقيه للضغط عليه. يمكن أن يكون هذا وضعًا قويًا ومثيرًا للغاية بالنسبة للنساء، اللاتي قد يستمتعن بإحساس الدفع من أجل التغيير. يمكن للرجال أن يشعروا بالتحرر لكونهم منفتحين ومستسلمين.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

اليوجا

[مرتبطون ببعضهم البعض في حالة هجران]

في المرحلة الأولى من هذه الوضعية، سوف تتناغمان مع بعضكما البعض في عناق حميم حيث يحتضن الرجل المرأة بحب في حضنه وتستمتعان بالإحساس المثير الناتج عن ضغط أعضائكما التناسلية معًا. سيكون التعبير النهائي أكثر مكافأة للمرأة التي لديها بعض الخبرة في اليوجا ووركين مفتوحين ومرنين.

1يجلس الرجل منتصبًا مع ساقيه ممدودتين أمامه.
تجلس على جانب حجره مع وضع ساقها اليمنى فوق اليسرى، مع إبقاء ركبتيها وقدميها معًا.
تثني ركبتيها وتدس قدميها خلفه
حتى يتمكنوا من حمله. تدور ذراعها اليمنى حول كتفه الأيسر، ويمكنها وضع ذراعها اليسرى خلفها لتحقيق التوازن. يمكن لذراعه اليمنى أن تمسك بساقيها المطويتين بينما يدور حول خصرها بيده اليسرى، مستخدمًا قوة الجزء العلوي من الجسم لجذبها إليه.

.2اقضِ بعض الوقت في التأمل في روحك، والاستمتاع بالعناق، والشعور بلذة أعضائك التناسلية وهي تضغط على بعضها البعض. يمكن أن يكون هذا أيضًا وضعًا مثاليًا للرجل لتقبيل وإسعاد ثديي المرأة لبناء الإثارة. عندما تكونان مستعدين للجماع، يمكن أن تميل بعيدًا عنه بينما يضع قضيبه داخلها.

-3للتعبير عن الوضعية بشكل أكثر تقدمًا، تضع المرأة ذراعها اليسرى الممدودة أسفل ركبته اليمنى للرفع وترفع ساقها اليمنى ببطء ورشاقة، وتعبرها أمام وجهه لإراحة الجزء الخلفي من ركبتها اليمنى فوق كتفه الأيسر. وتضع قدمها اليسرى مسطحة على السرير أو الأرض خلفه لتحقيق التوازن، ويلفان ذراعيهما حول بعضهما البعض. وعلى الرغم من أن هذه الوضعية لا توفر مساحة كبيرة للحركة الخارجية، إلا أنها توفر فتحة حوضية عميقة وشفائية للمرأة، وترابطًا قويًا للزوجين. ويمكنها أيضًا ممارسة مضخة الحب (صفحة 69)لتدليك فاجرا وتوليد طاقة النشوة الجنسية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

34س

[اتصال حوضي رائع]

ستساعدك هذه الوضعية الجميلة بصريًا على تحقيق التوازن داخل نفسك ومع شريكك. فهي تفتح القلب وتوسعه بقوة، لذا جربها عندما تحتاج علاقتك إلى تعزيز التقارب المتناغم.

هل تتذكر شعورك عندما كنت طفلاً صغيراً عندما كنت تسترخي على الأرجوحة عندما كنت تشعر بالهواء يندفع عبر شعرك؟ استخدم هذا الوضع لتتخلص من كل شيء مع حبيبك.

-1اجلسوا في مواجهة بعضكم البعض وتوافقوا مع بعضكم البعض تنفس وأنتما تنظران إلى بعضكما البعض. هذا هو الوقت المثالي لأداء تحية القلب (انظر الصفحة 41)طريقة لجلب نفسكما إلى الحاضر مع بعضكما البعض واستحضار طاقتكما الجنسية المقدسة.

2بعد ذلك، يفتح الرجل ساقيه ويمدهما تقوم المرأة بنفس الشيء، فتضع ساقيها فوق ساقيه وتضغط على فرجها ضد فاجرا (التي يجب أن تكون "في الأعلى"). تداعب كل منكما الأخرى وتداعبها، فتبني الطاقة الجنسية.

3عندما يكون كلاكما مستعدًا، ترفع المرأة نفسها وتنزل على انتصابه. الحركات هنا داخلية: تستخدم عضلات فرجها لتدليك فاجرا الخاص به. يستخدم مضخة الحب الخاصة به للانثناء بلطف داخلها.

Machine Translated by Google

5. مع تزايد طاقتك والجنسية الطاقة الجديدة من الحوض إلى قلبك، يزكي الطاقة الانحناء إلى الخلف، مع الحفاظ على توازنكما بشكل مريح. لتغيير زاوية الاختراق وعمق الانحناء للخلف، يمكنكما أيضًا إعادة وضع يديك بعض حول الرسغ أو الساعد. اشعر بقلبك ينفتح وأنت تسترخي برأسك إلى الخلف وتغمض عينيك. استمتع بعمق المتعة التي تشعر بها مع تركيز الكثير من الطاقة في الحوض وبقية جسمك بالكاد تلامس بعضها البعض. عند النظر من الأعلى، تشكل أجسادكما شكل ماسة مثالية، تتلألأ بالضوء.

تخيل أن هذا الشعور يدخل في يدي حبيبك وينتقل إلى أسفل جسده وحوضه، ويكمل الدورة بينكما. إن ممارسة هذه الطريقة ستساعدك على تحقيق حالات أكثر اتساعًا من النعيم الجنسي والوحدة، وهي "الجوهرة" الحقيقية في ممارسة الحب.

Machine Translated by Google

ركوب الفيل

[الأشياء العظيمة تأتي في أماكن صغيرة]

هذا الوضع المدمج مثالي لاتصال حميم

في مكان صغير جدًا، مثل مقعد المظلة الذي يستخدمه راكبو الفيلة.

إن حركة الفيل المتأرجحة تعني أيضًا أنه لا يتطلب الأمر سوى القليل جدًا من الحركة، ولكن حاول تجربة

هذا الوضع الممتع في المنزل، حتى لو لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى فيل.

3بيده اليسرى، يمكنه أن يمسك مؤخرتها بقوة،

مساعدتها على "ركوب الفيل". يمكنها أن تدعم نفسها بيدها اليسرى على جانبه أو تحمله

ضعي ذراعيك حول ظهره. ليس هذا بالضرورة وضعًا مناسبًا للدفع العميق، لذا استكشفي المتعة التي

ستحصلين عليها عندما يندمج فرجها بإحكام مع مهبله. هذا وضع جيد للمرأة لممارسة "حلب" رجلها

بعضلاتها المهبلية. العبي أيضًا بإثارة حركات التأرجح الدقيقة بينما تتخيلين ركوب ظهر وحش ضخم

لطيف.

.1يركع الرجل على ساقيه مع مباعدة ركبتيه قليلاً. تجلس المرأة في حضنه مواجهًا له ومؤخرتها على فخذيه،

وركبتيها مفتوحتين على اتساعهما وقدميها مسطحتين على الأرض على جانبي وركيه. قبل الاختراق، هذه

وضعية جميلة للتواصل الكامل بين شقرا القلب حيث تحتضنان بعضكما البعض، وتتنفسان بعمق معًا،

وتريحان رأسيكما على أكتاف بعضكما البعض. خذا الوقت اللازم

للتناغم معًا وبناء الإثارة.

2عندما تكون جاهزة، يدعم الرجل المرأة عن طريق الإمساك بخصرها بينما تستخدم ساقيها للارتفاع قليلاً

وخفض نفسها مرة أخرى إلى أسفل على فاجرا.

بعد عدة أنفاس معًا وبعض الوقت لدمج شعور الاختراق، تدير المرأة جسدها قليلاً إلى اليمين، وتلف

ساقها اليمنى بإحكام قدر الإمكان حول مؤخرة الرجل. ثم يلتف الرجل قليلاً إلى يمينه حتى يتمكن من

الوصول بشكل مريح خلفه للإمساك بكاحلها الأيمن. من خلال سحب ساقها اليمنى، يمكنه التحكم في

تحركاتهما معًا.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

36 المحراث

[اقلبها على شكل دائرة خصبة]

تقدم هذه الوضعية ميزة الاختراق العميق للأزواج الذين يرغبون في تجربة وضعية أكثر تقدمًا. التعبير النهائي جميل بصريًا، مع ساقي المرأة ممدودتين بقوة خلفها والرجل راكعًا للأمام داخلها. بالنسبة للعديد من النساء، يمكن أن يكون الشعور بالاستسلام الكامل لـ "سائق" المحراث مثيرًا للغاية. وبالمثل، يمكن أن يؤدي إلى شدة الذكورة المقدسة، لأن الرجال مسؤولون عن كل الحركة في هذا الوضع.

أو الشقاوة في أذنها. يمكنها مداعبة ساقيه، وتقويس ظهرها، ومداعبة فاجرا بمؤخرتها وتحفيز يونيها أيضًا.

2عندما تكون حارًا ومنزعجًا بدرجة كافية،

تنحني المرأة إلى الأمام عند الخصر وتصل

نحو قدميها في وضعية الصلاة. يمسكها الرجل حول خصرها ويرفعها على انتصابه.

.1ابدأي على سطح صلب ولكن مبطن جيدًا. يركع الرجل مع ضم ركبتيه ويدعو امرأته للجلوس على حجره بعيدًا عنه. تضع قدميها بشكل مسطح أمامها لتحقيق التوازن. هذا هو الوضع المثالي لإثارة بعضهما البعض. تكون ذراعا الرجل حرة لمداعبة ثدييها وبطنها وساقيها.

يمكنه أيضًا تقبيل مؤخرة رقبتها، واستنشاق الدفء في شعرها، والهمس بكلمات الحب

Machine Translated by Google

4يتحكم الرجل في الحركة بالانحناء للأمام وسحب ساقيها للخلف أثناء دخوله إليها. كما

3وضع يديها بشكل مسطح على الأرض لدعم

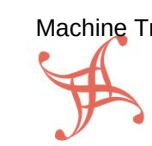
تمكنها المرأة من إبقاء الضغط على رجليها وكلها أربع تتجه أقدامها نحو الخلف. يتكرر

7خلفه. تضع وزنها على ساعديها، اللذين يجب

ساقًا واحدة في كل مرة على شكل حرف

للمرأة تنشيط المزيد من الطاقة الجنسية عن طريق إرسالها عبر قدميها.

Machine Translated by Google



37 زهرة مفتوحة

[تنشر بتلاتها في الشمس]

في هذا التنوع في المناصب التبشيرية، المرأة

ترفع حوضها لأعلى وتفتح ساقيها مثل الزهرة التي تنشر بتلاتها في الشمس. إنها وضعية نشطة إلى حد ما حيث تحتاج المرأة إلى قوة الجزء العلوي من الجسم والساق لدعم نفسها. يمكن أن تكون وضعية قوية لكل من الرجال والنساء لأن اليوني مرتفع لاختراق أعمق وساقي المرأة مفتوحتان مما يجعل الدخول سهلاً.

وبما أن الجسم مرتفع عن الرأس، فإن هذا الوضع يحفز أيضًا شقرا الغدة الدرقية والحلق لدى المرأة، مما يمنحها الشجاعة للتحدث بما هو صحيح.

"إذا تمكنا من استعادة الإحساس بقداسة إيروس ومكانته الإبداعية الإلهية في طبيعة الأشياء، فقد ندرك مدى ضآلة نظرتنا إلى الجنس، وقد نعيده إلى مركز الحياة دون أخلاقية حيث يمكنه أن يوفر الحيوية والحميمية بقوة لا مثيل لها. قبل أن نتمكن من إضفاء العمق والثراء على حياتنا الجنسية، يتعين علينا اكتشاف قيمة المتعة والرغبة العميقة وفي الوقت نفسه إرخاء انتباهنا القلق للسيطرة على العواطف، وتبرير حياتنا بالعمل والضبط، وإيماننا بقيمة القمع والمعاناة".

—توماس مور، روح الجنس

Machine Translated by Google

1تبدأ المرأة بوضع نفسها في الوضع المناسب،
مستلقية على ظهرها وترفع وركيها عالياً عن السرير.
تنهض على أطراف قدميها وتدفع قدميها إلى الخلف قدر المستطاع، ومن الأفضل
أن تكونا على طول مؤخرتها أو تحتها. وتدعم نفسها في هذا الوضع بسحب لوحي
كتفها إلى الخلف وضمهما معًا ووضع يديها بقوة أسفل وركيها.

2يركع الرجل بين ساقيها، ويدعم وزنه بذراعيه، ويدخل زهرتها المفتوحة.

يمكنه أيضًا استخدام إحدى يديه لمداعبة ثدييها و
يمكنك أيضًا أن تداعب وجهها، أو يمكنك أن تضع ذراعًا واحدة تحت ظهرها
للمساعدة في دعم وزنها وتسهيل الاختراق بشكل أعمق.

Machine Translated by Google

الثمر الأبيض

[إغرائه للانقضاض]

1أيها الرجال، أفضل مكان لإغرائها هو السرير. اطلب منها الاستلقاء على ظهرها وانتظر حتى تنقض عليه. يمكن أن تكون أوضاع الدخول من الخلف مثيرة للغاية لكل من الرجال والنساء. بالنسبة للرجل، فإن رؤية المنحنيات الدائرية لمؤخرة المرأة تميل إلى أن تكون مثيرة للغاية. بالنسبة للمرأة، غالبًا ما تؤدي هذه الأوضاع إلى تحفيز مباشر لمكانها المقدس.

2أيتها السيدات، فكرن في أنفسكن كقطط بينما تزحفن ببطء على السرير. انظرن من فوق كتفكن باستمرار بعيني القطة المتوهجتين وحاولن إصدار بعض الهدير والخرخرة.

قم بتدوير مؤخرتك في الهواء وهزها للخلف تجاهه لمحاكاة اندفاعه بداخلك.

3.أيها الرجال، انتظروا قدر استطاعتكم حتى تكتمل الإثارة، ولكن في النهاية سيضطر النمر إلى الانقضاض! أما النساء، فاحرصن على ثني إحدى ركبتيكِ قليلًا ووضع عدة وسائد تحت وركيكِ وبطنكِ. ورغم صعوبة الوصول إلى البظر في هذا الوضع، فإن فرك نفسكِ بالوسائد يعد بديلًا رائعًا للوصول إلى النشوة الجنسية.

4يمكن للرجل أن يرتكز بثقله على ذراعيه الممدودتين أو يمسكها من خصرها. كما يمكنه أن يسحب شعرها لإمالة رأسها للخلف، مما يخلق قوسًا أعمق لظهرها بينما يندفع بشغف نحو منحنياتها.

نظرًا لأن هذا الوضع يمكن أن يكون مثيرًا جدًا للرجل، قم بالتناوب بين الدفع البطيء والسطحي مع حركات أعمق وأسرع حتى يتمكن كلاكما من الاستمتاع بالمتعة الدائمة.

سيداتي، هذه فرصة للعب. فكري في الدبوس كقطعة من الملابس أو الملابس الداخلية ثم اسحبيها جانبًا ببطء لإغرائه برؤيتك ورائحتك. إذا لم تتعارض مع ممارسة الحب، فقد يكون من المثير جدًا تركها في منتصفها أو تمزيقها لاحقًا. (الجوارب الشبكية الرخيصة نسبيًا يسهل تمزيقها. أيها الرجال، ناقشوا الأمر معها مسبقًا، لأن تمزيق الملابس الداخلية المفضلة لديها قد يطلق العنان لنوع مختلف من النمر.)

سوف يستمتع كلاكما بالاختراق العميق الممكن في هذه الوضعية.

Machine Translated by Google

اصنع بعض الضوضاء

الصوت هو أحد المفاتيح الثلاثة لتحريك الطاقة الجنسية (المفتاحان الآخران هما التنفس والحركة). استغل طاقتك الحيوانية البدائية وأطلق العنان لصوتك أثناء ممارسة الحب. ورغم أنك قد تشعر بالخجل في البداية، فمن المرجح أن يشعر شريكك بالإثارة عند سماعك هديرك أو خرخرتك أو أنينك مثل الوحش.

قد تتفاجأ بمدى القوة الجنسية التي تشعر بها عندما تترك نفسك.
يعد إصدار الأصوات أحد الطرق الأساسية لزيادة وتوسيع الطاقة الجنسية عن طريق سحبها من الحوض إلى الحلق. امنح كل منكما الآخر الإذن لاستكشاف الاستجابة الجنسية العميقة الممكنة عندما تصدر أصواتًا أعلى.

هل تشعر بالقلق من أن يسمعك الأطفال أو الجيران؟ اترك الأمر ولا تعتذر.
يعتبر كتاب كاما سوترا الجنس جزءًا لا يتجزأ من الحياة؛ وتعتبر أصوات ممارسة الحب جزءًا مبهجًا من السيمفونية ويجب الاحتفال بها وليس إسكاتها.

Machine Translated by Google

جبل
والوادي

[لقاء في المنتصف]

تعاليم كاما سوترا تفهم

التفاعل الديناميكي بين المتناقضات كمصدر للمتعة والعاطفة: المذكر والمؤنث، الصلب والناعم، السريع والبطيء، الكامل والفارغ.

يستكشف العشاق المرحون الجبال والوديان أثناء ممارسة الحب، ويكرمون المنظر من القمة وكذلك خصوبة الأرض أدناه. ترسل هذه الوضعية طاقة علاجية

في رحم المرأة وحلقها أثناء

يستغل الرجل قوته الذكورية المقدسة.

إنها أيضًا وضعية تساعد على الحمل (لذا استخدميها بحكمة).

يتطلب هذا الوضع بعض الوسائد الثابتة أو

مساند كبيرة. من الناحية المثالية، يجب رفع وركي المرأة إلى ارتفاع كافٍ بحيث يكونا في محاذاة

مع زوجها عندما يكون على ركبتيه. ركبتيه

يجب أن تكون مبطنة بشكل مريح أيضًا. بهذه الطريقة، يمكن لكليهما الاسترخاء والاستمتاع بالوضعية دون الحاجة إلى التركيز على الدعم.

.1ضع المرأة على ظهرها مع رفع وركيها لمقابلة حوض الرجل. للبدء، يركع بين ساقيها وتسترخي هي ركبتيها على الجانب وتربح قدميها على ساقيه. يمكنه مداعبة

ساقيها و يوني أو مشاهدتها تلعب بنفسها بينما تنظر إلى الجبل المرتفع لرجلها.

عندما يكون كلاكما مستعدًا للاختراق، يدخل إليها.

.2ترفع إحدى ساقيها لأعلى لتستقر على كتفه وتمد يدها نفسها لتمسك بساقه. من خلال إمساك اليدين، يمكنك الدفع والسحب برفق معًا، وإيجاد الإيقاع المناسب لك. هذا هو الوضع المثالي للرجل لممارسة سلسلة من الدفعات الضحلة (حاول سبع دفعات) تليها دفعة طويلة وبطيئة وعميقة. يجب أن يكون هذا وضعًا مريحًا لكليكما. عندما تتعب ساق المرأة، انتقل إلى الأخرى. لاحظ الاختلافات في زاوية الاختراق وكيف يشعر كل منكما بذلك.

حافظ على التواصل البصري حتى تصل إلى ذروة النشوة الجنسية وخلالها.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

مغناطيسي جاذبية

وقد أشار فاتسيانا إلى الاختلافات بين الرجال والنساء من حيث دوافعهم الجنسية وأبعادهم التشريحية. وكان لديه ثلاث فئات لمستوى "الرغبة الجسدية أو قوة العاطفة" التي يمتلكها الرجل أو المرأة على أنها "صغيرة أو متوسطة أو شديدة". واعتمادًا على "عمق يونيها"، كانت المرأة "غزالة أو فرسًا أو فيلًا". وكان الرجال يصنفون وفقًا لحجم فاجرا على أنهم "أرنب أو ثور أو حصان". كل هذه العوامل أدت إلى مجموعات من "الاتحادات العالية والمنخفضة"، وكان أفضل الشركاء هم أولئك الذين يتطابقون أو كانوا متجاورين من حيث الحجم والرغبة.

ابطئ،

الطريق إلى الأسفل

يصف كتاب كاما سوترا بالتفصيل إجراءات الخطوبة والإغواء، بما في ذلك كيفية جذب الفتاة، وفك رموز نظراتها، وتنمية ثقتها بنفسها. ويوصى بأيام من المداعبة قبل ممارسة الجنس.

خذ وقتك، كما يحذر الكتاب، لأن "النساء بطبيعتهن رقيقة، يرغبن في بدايات رقيقة، وعندما يقترب منهن الرجال بالقوة... فجأة يصبحن كارهات للاتصال الجنسي، وفي بعض الأحيان حتى كارهات للجنس الذكوري".

ويحذر فاتسيانا أيضًا، "أيها الشباب المتحمسون،
لا تنسَ المداعبة! أنت هنا لإرضاء امرأتك. استمع إلى ما تريده، وإلى طريق رغبتها... لا تهمل أي جزء من جسدها. يجب على الرجل أن يجعل من واجبه اكتشاف ذلك، وبمجرد العثور عليه، أن يُظهر لحبيبته الملذات الراقية التي يمكن الحصول عليها هناك.

إن التوجه المحموم نحو الهدف في الغرب يجعلنا في كثير من الأحيان نركز بشكل مفرط على السباق نحو النشوة الجنسية لدرجة أننا نفتقد نشوة الرحلة. والخطوة الأولى هي أن تلاحظ أنك تفكر في المستقبل وتدفع نحو النشوة الجنسية. وعندما تدرك أنك "هناك" وليس "هنا"، استرخ وانتبه إلى المكان الذي تشعر فيه بالمتعة في جسدك في هذه اللحظة. تنفس في هذا المكان وانظر ما إذا كان بوسعك السماح للمتعة بالانفتاح والتوسع هنا والآن. إن التباطؤ سيخرجك من الطريق السريع المتسارع بحيث تلاحظ طرقًا وأزقة جديدة يمكن أن توجهك إلى أماكن ممتعة لم تكن بها من قبل. إن عشاق كتاب كاما سوترا لا يريدون التسرع إلى النهاية؛ بل يريدون توسيع المتعة لأطول فترة ممكنة.

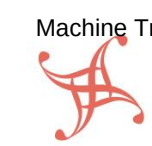
وعلى الرغم من أن هذه الأفكار تقدم بعض المنظور العملي،
في الواقع، لا داعي لعشاق كتاب كاما سوترا اليوم أن يتقيدوا بأي فئات مقيدة. استكشف أوضاع كتاب كاما سوترا لتجد الأوضاع التي تمنحك أنت وحبيبك أكبر قدر من المتعة، وتوقع أن تتطور هذه الأوضاع. فيما يتعلق بمستوى العاطفة التي تشعران بها معًا، ضع في اعتبارك حكمة المغناطيس. فكلما كان القطبان مختلفين، زادت قوة الجذب. فالأقطاب المتماثلة تتنافر، ولا تجتذب.

على سبيل المثال، إذا كنت امرأة مهنية عالية السلطة في العالم الخارجي تتوق إلى رجل "حقيقي" في غرفة النوم والذي سيضغط عليك على الحائط، ويخلع ملابسك، ويلقي بك على الأرض، ويأخذك، إذن لا تتصرفي كرجل من خلال إصدار الأوامر له وإخباره بما يجب أن يفعله (على الرغم من أنه من الجيد أن تشاركيه خيالك مسبقًا).

لاستحضار طاقته الذكورية، انغمسي بشكل كامل في طاقتك الأنثوية من خلال الوصول إلى نعومتك، وضعفك، وانفتاحك، وحسيتك المثيرة.

على الرغم من أن أغلب النساء في جوهرهن أنثويات وأغلب الرجال ذكوريون، فلا يهم من يتولى أي قطب (في الواقع، يستمتع العشاق الماهرون بتبديل الأدوار). والأهم من ذلك هو عدم التنافس على نفس القطب أو التسكع في المنتصف، وهو ما قد يؤدي إلى صداقة متناغمة ولكن ليس الكثير من العاطفة في غرفة النوم.

Machine Translated by Google



40 يتابع النمر

[خذها بشغف من الخلف]

نحن نحب الصفة الغامضة التي يتسم بها النمر -الشدة الشديدة الممزوجة بالرشاقة القطية. في عالم القطط، يمسك الذكور عادة بالفراء الموجود على مؤخرة رقبة الأنثى بأفواههم أثناء صعودهم عليها. وبالمثل، في وضع كاما سوترا هذا، تستلقي المرأة على ظهرها دون حماية بينما يحتضنها الرجل بشغف من الخلف.

-1تستلقي المرأة على بطنها على سرير أو سطح ثابت (احرص على عدم اهتزاز ظهرها كثيرًا). ضع وسادة تحت رأسها ولحافًا سميكًا أو بطانية تحتها للتبطين.

ثم تثني ركبتيها إلى الخلف وتمسك كاحليها بقوة بيديها. وهذا يضعها في وضعية انحناء الظهر بلطف مما يفتح الجزء الأمامي بالكامل من جسدها.

Machine Translated by Google

3إذا اخترت، يمكن للرجل أن يمسك حفنة من
شعر المرأة أو عضها وامتصاص الجزء الخلفي من رقبتها
في لعبة الأدوار المثيرة التي يلعبها النمر وهو يهيمن على شريكته. ويمكنه أيضًا النزول على مرفقيه أو

حرك ذراعه تحت إبطها للإمساك بجزء أمامي من كتفها واسحبها برفق إلى وضعية ثني ظهر
أعمق (حافظ على التواصل الجيد، وبالطبع قم بإجراء التعديلات اللازمة لحماية نفسك من
الإجهاد).

2ثم يقترب منها من الخلف، ويركع بين فخذيها. وقبل أن يدخلها، يمكنه إثارتكما عن طريق تحريك قضيبه
برفق لأعلى ولأسفل شق مؤخرتها، باستخدام مادة تشحيم جيدة. ثم يدخلها ويتبادل الدفعات الضحلة البطيئة
مع الدفعات الأكثر قوة وعمقًا. واعتمادًا على قوة ومرونة المرأة، يمكنها أن تضغط على ساقيها بإحكام أكبر أو
تفتحهما على نطاق أوسع لمجموعة متنوعة من الأحاسيس.

Machine Translated by Google

حريق هائل

Machine Translated by Google

ما مدى سخونة الطعام الذي يمكنك تناوله؟

في بعض الأحيان تعرف النار

لا حدود والجحيم

يثور في جميع الاتجاهات.

العاطفة تجرفك بعيدا عن

قدميك وتشعرين باللذة

ضائع في حرارة هذا

لحظة خالدة. التقط صورة

المشي على الجانب البري مع

هذه الحركات الحارقة،

الأفضل للأشخاص الأكثر رياضية

ومغامرة من

عشاق كاما سوترا.

Machine Translated by Google

41 الضفدع

[سريع وعميق من الوركين]

.1ابدأ على سطح ثابت، ويفضل أن يكون به وسائد كافية لتتمكن المرأة من الاستلقاء بشكل مريح في الوضع النهائي مع رفع وركيها إلى أعلى. يجلس الرجل القرفصاء وقدميه مسطحتين على الأرض وركبتيه مفتوحتين على مصراعيهما. يمكنك أيضًا تجربة هذا الوضع مع وضع ظهر الرجل على الحائط لمنحه دعمًا أكبر.

2تجلس المرأة على حجره، وتحتضنه، وتبقي قدميها على الأرض خلفه أو تسندهما على الحائط لتحقيق التوازن ودعم بعض وزنها. عندما يكون كلاكما مستعدًا، توجه المرأة الفاجرا الخاص به داخلها.

يمكنه هزها برفق أو تحريكها لأعلى ولأسفل باستخدام أردافه. أو يمكنه البقاء ساكنًا بينما تقوم بثني مضخة الحب الخاصة بها لتجلب لكما المتعة.

الرجل يحتاج إلى أرداف قوية

هذا الوضع، تمامًا مثل الضفدع، حتى يتمكن فاجرا من "القفز" داخل يونيها ويوصلكما إلى ذروة المتعة. في هذا الوضع من الاختراق العميق، تظل المرأة ساكنة نسبيًا من الخارج، مستخدمة مضخة الحب الخاصة بها (صفحة 69)لإسعادكما. توفر المراحل الأولى فرصة العناق الحميم، مما يسمح للمرأة بالاستسلام للاحتواء الكامل من قبل حبيبها.

ترك بصمتك

يتناول كتاب كاما سوترا بالتفصيل الممل كيفية وضع العلامات على الشريك وعضه، وهو ما يحدث بين "أولئك الذين لديهم شغف شديد" و"أولئك الذين يتقبلون هذه الممارسة". يصف فاتسيانا بالضبط كيفية إنشاء علامات مختلفة بالأظافر، بما في ذلك "مخلب النمر، وقدم الطاووس، ونصف القمر والدائرة، واللوتس الأزرق، وقفز الأرنب"، على سبيل المثال لا الحصر بعض الطرق التي يمكن للمرء أن يترك بها "رمزًا للذكرى" على حبيب. ويقول إن ملاحظة رمز العاطفة المعروض بفخر على صدر المرأة أو عنق الرجل من المرجح أن يشعل "الحب والاحترام" في الآخرين.

ورغم أن القراء المعاصرين قد يجدون هذه الممارسات القديمة بغيضة أو مسيئة، فإن العشاق المتحمسين يعرفون الرقصة الدقيقة بين المتعة والألم. ففي خضم اللحظة، قد يدفعك القليل من الألم إلى مستوى جديد من الإثارة والإحساس.

Machine Translated by Google

تحدث مع شريكك عن رغباتك مسبقًا. إذا كنت تريد أن تكون متوترًا حقًا وتلعب بالعبودية/الانضباط، أو الهيمنة/الخضوع، أو السادية المازوخية (يشار إليها عادةً باسم BDSM)، فتأكد من أن الأمر يتم بالتراضي. ثم احصل على "كلمة أمان" يمكنك استخدامها لإيقاف كل شيء على الفور إذا كنت بحاجة إلى ذلك، وهي كلمة سرية لا تستخدمها عادةً في غرفة النوم، مثل "ماجنتا" أو "ديزي". لا تستخدم كلمات شائعة مثل "لا" أو "توقف" لأن هذه قد تكون كلمات تريد استخدامها عند لعب الأدوار (كما في "لا -توقف -

"أنت أيها القرصان العجوز القذر!"

Machine Translated by Google

42 حفلة شيفا

[احتفال دائم بالرجولة القوية]

هذا الوضع هو انتقال طبيعي من الضفدع، وهو احتفال عاطفي بالإله شيفا، الذي يعبد في جميع أنحاء الهند باعتباره تجسيدًا للقوة الذكورية المقدسة، في احتضان نشوة مع إلهته شاكتي. في هذا الوضع عالي الطاقة، ينضمان إلى رقصة مقدسة معًا حيث تلقي شاكتي بساقيها حول شيفا بينما يقف منتصبًا تمامًا. يُطلق على هذا الوضع القائم "الكونغرس المدعوم" في كتاب كاما سوترا، وهو جيد للجنس السريع والحيوي وسيتطلب بعض القدرة على التحمل لكليكما.

3. عندما تكون تنتقل إلى أوكلاكوا مع ضوء الضفدع، فإن المرأة أو الجلسة على الحافة سرير أو كرسي وركبتيها مفتوحتين على اتساعهما. يجلس الرجل القرفصاء منخفضًا أمامها حتى يتمكن من الجلوس على حافة الحرير مع هذا الوضع. تلف إذا كان ذلك ممكنًا حول كتفيه وزنه. وتضغط لأسفل (بدلاً من سحب رقبته للأمام) لدعم وزنها. كما أنها تطفو على نفسها باستخدام الصدمات الخلفية الداخلية على الطاولة الجوفية وتقبض على وتوزيعها بإحكام خلفية، واستخدام الهدوء لبناء القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية.

-4عندما تريد أجسادكما التحرك معًا مرة أخرى، تلف المرأة ساقيها بإحكام حول الرجل ويرفعها مرة أخرى. بهذه الطريقة، يمكنك تكرار هذه الوضعية عدة مرات والوصول إلى ذروة قوية.

-2يقف ويمسكها إما حول خصرها أو تحت مؤخرتها بينما يضغط عليها. وباستخدام قوة الجزء العلوي من جسدها وساقيها، يمكنها أيضًا أن تدور وتتأرجح ضده.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

43 فراشة

[رحلة متوازنة نحو النشوة]

1يركع الرجل وركبتيه متلاصقتين

يجلس الرجل على قدميه، وتجلس المرأة على حجره، وتلف قدميها حوله. هنا يمكنك الاستمتاع بالمعانقة والمداعبة بينما تبني العاطفة وتستعد للجماع.

-2يرفع الرجل ركبته اليسرى بحيث تكون في زاوية قائمة على جسمه. وبينما يفعل ذلك، تحافظ المرأة على توازنها من خلال الإمساك برقبته بقوة والوقوف قليلاً على قدميها لمساعدته على دخولها. وبمجرد دخوله إليها، تميل إلى ركبته المثنية بينما يمسكها حول أسفل ظهرها.

3ثم ترفع ساقها اليسرى فوق ذراعه اليمنى

تضعها في ثنية مرفقه. ترفع ساقها اليمنى لتستقر على كتفه الأيسر الذي سيفتح أجنحة الفراشة الخاصة بها بالكامل. يحتضنها بينما تتكئ للخلف، وتمسكه حول رقبته. بدلاً من ذلك، يمكنها إبقاء ساقها اليمنى لأسفل واستخدام رافعة للضغط عليه. يجب أن تركز المرأة على الضغط على كتفيه بدلاً من سحب رقبته للأمام بينما تتأرجح نحوه.

على الرغم من أن نطاق الحركة هو

إن وضع التوازن الشاق هذا محدود، وقد تكون شدته مثيرة لأن المرأة معلقة برجلها وتفتح أجنحتها مثل الفراشة. يحتاج الرجل إلى قوة جيدة في الجزء العلوي من الجسم لدعم وزن المرأة،

يجب الحرص على عدم إجهاد رقبته أو ظهره.

تأكد من أنك تظل على تواصل في خضم اشتعال العاطفة إذا بدأ أي شيء في إيذائك. قد يكون من الأفضل أيضًا تجربة هذا الوضع على سطح ثابت

حتى يكون لدى الرجل قوة الجذب لتحقيق التوازن.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

44 الأسماك السباحة

[القوة الأساسية للمتعة القصوى]

عندما يعلق الرجل ساقي المرأة في الهواء من أجل هذا الوضع القوي الذي يتضمن الدخول من الخلف، فإنها تبدو وكأنها تسبح مع الأسماك. يتطلب هذا الوضع الرياضي قوة جيدة في الجزء العلوي من الجسم لكل من الرجل والمرأة. ستحتاج أيضًا إلى قطعة أثاث (أريكة أو كرسي أو مقعد) بها حشوة جيدة لذراعي المرأة، وهو أمر مهم بشكل خاص مع تزايد العاطفة وقد يصبح الدفع أكثر قوة.

1تبدأ المرأة بالانحناء فوق قطعة الأثاث وإلقاء نظرة إلى الوراء فوق كتفها في دعوة لحبيبها. يستجيب بمداعبتها ومداعبتها من الخلف، وفي النهاية نحوه، مع لف ساقيها حول ظهره ووضع كاحليها فوق بعضهما البعض إذا أمكن. سيؤدي هذا إلى [illegible] الأسفل والأخرى منحنية بزاوية قائمة على جسده. تتكئ بظهرها عليه، وترفع ساقًا واحدة لأعلى وتركب ركبته المنحنية بينما تجلب تحفيز أكثر كثافة لكليكما، مع لف يونيها بإحكام حول فاجرا الخاص به، بالإضافة إلى [illegible] طريق فرك فرجها على فخذه. ثم توازن نفسها على ساقه.

على التوازن. كلما لفّت ساقيها حوله بإحكام، كلما كان الاختراق والاتصال أعمق. احرص على أن تكون

فرج المرأة ملفوفة بإحكام حول فاجرا الخاص به.

3عندما تجد إيقاعك، تثني ركبتيها

لا تنحني الظهر كثيرًا. جرِّب أفضل ارتفاع للأثاث واطلب من المرأة استخدام عضلات بطنها وجذعها

لحماية أسفل ظهرها.

2.بينما يمسكها الرجل بقوة حول خصرها ليوازنها، تنحني المرأة للأمام لتضع المزيد من وزنها على الأثاث. وبينما تفعل ذلك، يمكنها أيضًا تقوس حوضها للخلف تجاه الرجل وتدعوه لدخولها. يرفع الرجل نفسه ببطء إلى وضع الوقوف بينما ينزلق بيديه على جسدها ليمسك بفخذيها بقوة، ويرفع ساقيها في الهواء. في البداية، تبقي ساقيها ممدودتين على شكل حرف V لإعطائه المساحة لاختراقها.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

45العجلة

[انحناء للخلف إلى "نعم"]

على الرغم من أنك قد لا تكون قادرًا على ذلك

إن انحناء الكامل للخلف يفتح الجزء الأمامي من جسم المرأة بالكامل. ويمنح الرجل فرصة اختراق فريدة من نوعها. إن إرجاع رأسها للخلف مع تدفق الدم إلى رأسها يمكن أن يزيد من نشوة المرأة. بالنسبة لممارسي اليوجا الذكور الذين يفتقدون نسختهم من العجلة، جرب الانحناء للخلف بينما يحفزك شريكك عن طريق الفم. يجب أن يحاول هذا الوضع فقط أولئك الذين يمارسون الانحناء للخلف، لأنه يتطلب مرونة شديدة وقوة في الذراع.

-1تبدأ المرأة بالاستلقاء على ظهرها مع ثني ركبتيها وتباعد قدميها بمقدار عرض الوركين وقريبة من مؤخرتها. تضع يديها على جانبي رأسها، مع توجيه الأصابع نحو كتفيها. وبينما تستنشق، تضغط بيديها على الأرض وترفع نفسها برفق إلى أعلى رأسها، مع الحرص على عدم وضع الكثير من الوزن على رقبتها. ثم ترفع وركيها إلى نصف الطريق، وتضغط على قدميها. يمكن لرجلها تحفيزها شفويًا أو يدويًا في هذا الوضع، مستمتعًا بمنظر زهرتها المتفتحة.

2عندما تكون مستعدة، تضغط بيديها وقدميها وترفع نفسها بالكامل في "عجلة" الانحناء للخلف. ويمكنه مساعدتها عن طريق إمساكها برفق حول الوركين ورفعها. واعتمادًا على طول الشريكين، فقد يركع أو يقف أو يستخدم الوسائد لرفع نفسه إلى وضع يمكنه من دخولها. ويمسكها بقوة لدعمها في الوضع وأيضًا لاختراقها بشكل أعمق.

وبدلاً من ذلك، يمكنه رفع ساقيها عن الأرض.

-3إذا تعبت ذراعي المرأة، فيمكنها النزول جزئيًا لإراحة تاج رأسها برفق على وسادة، لكنها تحتاج إلى إبقاء عضلات ذراعيها مشغولة حتى لا تضع الكثير من الوزن على رأسها، مما قد يسبب إجهاد الرقبة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

46 الصياد

[الوقوع فريسة للنشوة]

يسمح هذا الوضع للرجل بالوصول إلى المحارب الداخلي الخاص به أثناء

يحتضن زوجته بشغف. وإذا استطاع أن يفعل ذلك بثقة، فسوف تتمكن المرأة من الاستسلام له تمامًا.

تتوق العديد من النساء إلى أن يستحوذ عليهن قوة الذكر المقدس و"سهمه" المتمثل في النية الموجهة. ورغم أن الصياد قد يكون هو الذي يجتذبها، فإن الوضعية تكون أكثر إثارة عندما تتولى المرأة زمام المبادرة في تحفيز كليهما جنسياً من خلال إظهار مضخة الحب لديها (صفحة .(69

1. ابدأ بوضع الرجل والمرأة في مواجهة بعضهما البعض على سطح صلب ولكن مبطن بحيث تكون ركبة الرجل محمية أثناء تحمل الوزن في الوضعية. يركع الرجل على ركبته اليمنى مع فرد ساقه اليسرى للخلف. تجلس المرأة على ركبتها اليمنى على ثنية عظم الورك الأيسر وتضع يديها على كتفيه، مع إبقاء ساقها الواقفة مستقيمة.

ويدخلها في تلك اللحظة من الضعف. من خلال إشراك عضلات بطنه واستخدام قوة

الجزء العلوي من جسده، يمكنه حملها دون إجهاد ظهره. يمكنها مساعدته باستخدام قوة

الجزء العلوي من جسدها للضغط على كتفيه، دون إجهاد رقبته أبدًا.

2. عندما تكون مستعدة، تثني ساقها اليمنى ببطء وتخفض نفسها لتجلس على ساقه اليسرى. سوف تنزلق قدمها اليمنى بشكل طبيعي حول أسفل ظهره بينما تستخدمها لسحب نفسها أقرب إليه.

ثم ترفع ساقها اليمنى حول وركه الأيمن وتضعها على الجانب الآخر من جسده، وتضع كعبها على الجانب الأيسر من مؤخرته. كما التناسلية مضغوطة معًا.

العلوي من قدمها اليسرى بيدها اليسرى. هذا يجعلها في وضعية أكثر استقامة. وبينما تضخ

يونيها وتضغط داخليًا على فاجرا، تنحني للخلف وتترك رأسها يستسلم للإثارة الجنسية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

47 الثعبان

[الاستسلام لـ Upside e -Down
إغواء]

1تبدأ المرأة بالوقوف أمام الرجل وظهرها له. تستنشق الهواء وترفع ذراعيها، وتلمس يديها فوق رأسها، ثم تزفر، وتغوص في وضعية الوقوف إلى الأمام، وتضع راحتي يديها بشكل مسطح على الأرض. يقترب الرجل منها ويداعبها من الخلف، ويداعب وركيها وظهرها ومؤخرتها.

2يثبت الرجل قدميه على الأرض ويثني ساقه اليمنى قليلاً إلى الأمام لتثبيت نفسه. ترفع المرأة ساقها اليمنى بحيث تنثني ركبتها ويضغط الجزء العلوي من قدمها على إبطه الأيمن.

عندما تضع توازنها على ساق واحدة، ترفع قدمها اليسرى أيضًا. الآن تدعم وزنها في وضعية الوقوف على اليدين. كما تضغط بأعلى قدميها على كتفيه بينما تقوس ظهرها.

وتفتح نفسها له، فيدخل الرجل إليها ممسكًا بفخذيها بقوة لدعمها.

3في المرحلة الأخيرة من الوضعية، يخفضها الرجل إلى وسادة كبيرة صلبة (توضع تحت بطانية، إذا رغبت في ذلك) بينما تثني ذراعيها. ثم تدور

رأسها وتستقر على خدها و

-وضعية وضعية الكتف على الدعامة. وتستمر في دعم بعض وزنها بذراعيها، واعتمادًا على ارتفاع الدعامة، قد ترتكز على ساعديها أيضًا. ويمكنها أيضًا الإمساك بكاحل الرجل باليد الأقرب إلى قدميه واستخدام تلك القبضة كرافعة للضغط على فرجها في رجلها. قد يكون عمودها الفقري العنقي عرضة للإصابة في هذه الوضعية، لذا يجب أن يتأكد الرجل من أنه يستطيع إمساكها بقوة دون أي ضغط غير مبرر على رقبتها. وللحصول على استراحة، أو لممارسة الحب بشكل أكثر قوة، يمكن للزوجين العودة إلى الخطوة 2من الوضعية.

في هذا، واحدة من أصعب

يجب أن يكون الرجل متأكدًا من أنه يتمتع بالقوة الكافية لإمساكها وهي مقلوبة.

إلا أن القوة الرياضية الصرفة للوضعية، والتي تتطلب مزيجًا من الرشاقة والتوازن، يمكن أن تكون محررة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

سبين ن ن نغ قمة

[من الأمام إلى الخلف والتوسل للمزيد]

؟ يستلقي الرجل على ظهره مع وجود وسائد مريحة تحته. وركبتيه متباعدتين ومثنيتين قليلاً. تجلس المرأة فوقه. وتأخذه داخلها، مع وضع ركبتيها بجانب جسمه وقدميها أسفل فخذيه.

تضع يديها على المقعد خلفها، داخل ركبتيه، مع وضع راحتي يديها بشكل مسطح؛ ثم تنحني للخلف، وتترك رأسها ورقبتها يتحركان. يمكن للرجل أن يمسك بخصرها لمساعدتها في الانحناء للخلف بينما تفتح قلبها وفرجها له.

-2تقوم المرأة بتقويم ساقيها بحيث تكون قدماها بجانب رأسه. ثم ترفع ساقها بعناية فوق رأسه لتلتحق بالساق الأخرى. ثم تدعم نفسها وتحرص على عدم لف الفاجرا، ثم "تدور" ببطء بحيث تظل جالسة عليه ولكنها تواجهه بعيدًا عنه مع وضع ساقيها وقدميها الآن داخل ساقيه المفتوحتين.

3تخفض ساقيها إلى الأرض على أي منهما

-وضع المرأة على جانبها، ثم امتطائه مرة أخرى ولكن في الاتجاه المعاكس. إذا كان الرجل ممارسًا لليوجا ولديه ظهر قوي، فيمكنه الانحناء لأعلى بحيث يكون منتصف ظهره مرتفعًا، مما قد يرفع المرأة إلى أعلى للحصول على زاوية اختراق مختلفة. إذا لم يكن الأمر كذلك، فيمكنها استخدام عضلات ساقيها للضغط على الأرض، والتأرجح ذهابًا وإيابًا لتحفيزهما معًا. بدلاً من ذلك، يمكن للمرأة أن تضع ركبتيها بجانبه على المقعد إذا لم تتمكن من الوصول إلى الأرض أو تريد تجربة زاوية مختلفة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

49 كروم متشابكة

[تتشابك معًا في أعماق المتعة]

في هذا الوضع، يتشابك الزوجان بقوة مثل الكروم. ويتطلب ذلك قدرًا كبيرًا من الثقة بين الشريكين، لأن المرأة تتحرر تمامًا في انحناءة للخلف بينما يمسكها الرجل بإحكام. تحتاج إلى أن يكون ظهرها قويًا ومرنًا، ويجب أن يكون الرجل واثقًا من قدرته على حملها بقوة الجزء العلوي من جسده. وعلى الرغم من أن الوضع قد لا يستمر إلا لفترة وجيزة، فإن مكافأته عظيمة. يفتح الانحناء للخلف الشاكرات العلوية للمرأة ويدفع الطاقة إلى رأسها. يصبح الرجل منغمسًا بعمق داخل امرأته وهو يراقبها تتكشف أمامه. يجب عليه أيضًا أن يخطو إلى رجولته المقدسة من أجل حملها وحمايتها في ضعفها المستسلم.

يمكن أن تكون زاوية الاختراق هنا جيدة جدًا لدرجة أنك قد ترغب في البقاء في هذا الوضع لفترة أطول. يمكن للمرأة الراقصة على حافة كرسي أو مقعد مع فتح ساقيه قليلاً. تجلس المرأة على حجره مواجهًا له، وساقاها مفتوحتان وقدماها مسطحتان على جانبيه. الوقت قبل أن تنحني للخلف تمامًا.

يلف يديه حول مؤخرتها لدعمها. هنا يمكنك التقبيل بشغف، ولمس بعضكما البعض، ونقل الطاقة الجنسية إلى بعضكما البعض من خلال النظر إلى الروح. عندما تكون مستعدًا، يدخلها. يمكنك الاستمتاع بالجماع على هذا النحو لفترة من الوقت، مما يزيد من الطاقة الجنسية.

3وفي النهاية تتكئ المرأة إلى الخلف بشكل كامل،

لف ساقيها حوله، وعلق رأسها بحرية (مع الحرص على أن يكون لديها مساحة كافية حتى لا تصطدم رأسها بالأرض). لحماية ظهر الرجل، تأكد من أنه يبقيه مستقيمًا، ويدعم المرأة بقوة ذراعيه والانحناء من الوركين إذا لزم الأمر، بدلاً من الانحناء إلى الأمام أو إجهاد ظهره.

2عندما تكون المرأة مستعدة، تبدأ في فرد ساقيها على جانبي جسم حبيبها، ممسكة بذراعيه من أجل تحقيق التوازن. يمسك هو بثبات أسفل ظهرها، ويدعمها بينما تنحني بعيدًا عنه. تستخدم عضلات بطنها وتمسكها بذراعيه لخفض نفسها إلى الخلف.

من هنا، يتأرجح نحوها بلطف وهي تمسك بفخذيه لتحقيق التوازن بينما يتجهان نحو الوحدة النشوية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

51كاسكيد

[شلال قوي من الطاقة الجنسية المكثفة]

في هذا التسلسل الرشيق، تستسلم المرأة بعمق في ثقة لرجلها بينما يملأها برجولته، مثل الماء المتساقط من الصخور في مجرى جبلي. تتطلب هذه الوضعية المتقدمة القوة والمرونة لكلا الشريكين. يجب أن تتدرب المرأة على الانحناء للخلف والوقوف على اليدين وأن تكون مرتاحة فيهما. يحتاج الرجل إلى ثقة كاملة في أنه يمكنه دعمهما معًا بعضلات الجزء العلوي من جسمه وساقيه. على الرغم من أنه قد يتطلب التدريب، فإن هذه الوضعية تولد طاقة جنسية قوية من خلال إشعال القطبية بين الذكورة والأنوثة. نظرًا لأنها تتطلب تواصلًا ممتازًا وعملًا جماعيًا، يمكن أن تكون

وضعية علاجية للزوجين الذين يجتمعون معًا بعد فترة من الصراع أو الانفصال.

.1ابدأ بالوقوف في مواجهة بعضكما البعض. يركع الرجل على ركبة واحدة، ويقدمها كمقعد لحبيبته ويفتح ذراعيه للترحيب بها. تجلس هي على ركبته، بالقرب منه، وتلف ذراعيها حول عنقه وتدعم وزنها جزئيًا على باطن قدميها.

-2لف ذراعيه حول ظهرها بإحكام، واستخدم عضلات ساقيه للوصول ببطء إلى وضع الوقوف. وبينما يفعل ذلك، تلف المرأة ساقيها حول خصرها بإحكام. ثم ينحني الرجل إلى الأمام قليلاً ويرفعها على انتصابه، ثم يثني ركبتيه قليلاً ويشغل عضلات ساقيه لدعم وزنها دون إجهاد ظهره. ورغم أن الحركة ستكون محدودة، فإن الاتصال بهذه الطريقة يمكن أن يخلق شحنة جنسية قوية بينكما. حافظا على التواصل البصري وتنفسا معًا مع التركيز على استخدام التنفس لإكمال دائرة من الطاقة بينكما.

3في التعبير الأخير، يخفض الرجل ببطء
ينزل شريكه بجسمه العلوي إلى الأرض ثم تمد يدها إلى أسفل لتقف على يديها، وتدعم نفسها بذراعيها قدر الإمكان. وتستمر في الإمساك به بساقيها، ويستخدم قبضته حول وركيها لمساعدته في ملئها بمياهه المقدسة.

مع تدفق كل الطاقة إلى تاج رأسها، قد تشعر المرأة بالنشوة الجنسية في جميع أنحاء جسدها وليس فقط في أعضائها التناسلية، سواء كانت تستمتع بذلك في ذروة هذا الوضع أو اختبرته لاحقًا.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

لعبة وطنية

[له ولها]

من المهم أن تتواصل بصراحة مع شريكك بشأن احتياجاتك وما تشعر به. إذا كنت تعطي، فتواصل مع شريكك بشكل متكرر وتوقف فورًا إذا طلب منك ذلك. نظرًا لأن هذه منطقة حساسة للغاية من الجسم مع الكثير من المحرمات المرتبطة بها، فمن الطبيعي أن تشعر ببعض الانزعاج.

أو عدم الراحة عند البدء في ممارسة الجنس الشرجي لأول مرة. ولكن تذكري أن الألم لا ينبغي أن يكون جزءًا من ذلك.

الاسترخاء هو المفتاح الثاني. هناك حلقتان من العضلات في فتحة الشرج، العضلة العاصرة الخارجية والعضلة العاصرة الداخلية، وتعملان بشكل مستقل. يمكن إرخاء العضلة العاصرة الخارجية حسب الرغبة، ولكن العضلة العاصرة الداخلية يتم التحكم فيها بواسطة الجزء التلقائي من الجهاز العصبي. سوف تتوتر العضلة العاصرة الخارجية بسبب الخوف أو التوتر بغض النظر عن مقدار ما قد تفكر فيه في الاسترخاء. التنفس بعمق والانتظار والتواصل المفتوح مع شريكك سيساعد هذه العضلة على الاسترخاء. يمكن أيضًا "تدريبها" بسهولة على سلوك جديد. ابدأ بإدخال إصبعك بانتظام أثناء الاستحمام وستتعلم العضلة أنه من الجيد الاسترخاء. من المفيد أن تتفق مع شريكك على اللعب خارجيًا دون اختراق لفترة من الوقت لإيقاظ هذه المنطقة المثيرة. بمرور الوقت، ستبدأ في الشعور بمزيد من المتعة والاسترخاء.

المفتاح الثالث هو التزييت. على الرغم من أن فتحة الشرج ينتج كمية صغيرة من المخاط، ولا يقوم بالتشحيم مثل اليوني، لذلك يجب عليك دائمًا استخدام

كان فاتسيايانا رجلاً منفتح الذهن ، وقد ذكر الجنس الشرجي في كتاب كاما سوترا، مشيرًا إليه باسم "الكونغرس الأدنى"، على الرغم من أنه رفض مشاركة أي إرشادات حول التقنية. لطالما اعتبر اللعب الشرجي من المحرمات، ويمكن أن يكون مثيرًا للغاية (وحتى مثيرًا للنشوة الجنسية) لكل من الرجال والنساء. في الواقع، يحتوي الشرج على أحد

أعلى تركيزات النهايات العصبية في الجسم. إن البدء في استكشاف هذا الجزء من جسمك يمكن أن يفتح لك ولشريكك عالمًا جديدًا من المتعة الحسية وقد يساهم في تقليل التوتر وتعزيز الشفاء وزيادة الاسترخاء.

هناك العديد من الطرق للاستمتاع بالشرج بطريقة مثيرة، والجنس الشرجي هو أحد هذه الطرق فقط. يستمتع العديد من الرجال والنساء بمجرد لمس الفتحة أو إدخال لعبة صغيرة أو إصبع. هذه الممارسات تفيد الرجال والنساء على حد سواء، لذا تبادلوا العطاء والأخذ. لتحقيق أقصى قدر من المتعة لكليكما، من المهم أن تتذكر النقاط الثلاث الرئيسية للعب الشرجي:

التواصل والاسترخاء والتزييت.

إذا كان هذا شيئًا ترغب في استكشافه، سواء كان العطاء أو التلقي أو كليهما، فإن الخطوة الأولى هي التواصل: تحدث إلى شريكك. شارك أفكارك ومخاوفك مع بعضكما البعض. يعتقد الكثير من الناس أن ممارسة الجنس الشرجي يجب أن تكون مؤلمة. هذه أسطورة خطيرة وغير صحيحة على الإطلاق. في الواقع، إذا كان الأمر مؤلمًا، فأخبر شريكك وتوقف على الفور. إذا تم ذلك بشكل صحيح، يجب أن يكون اللعب الشرجي ممتعًا. إذا كنت تتلقى، فهذا أمر لا مفر منه.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

تختلف التجارب بحسب اليوم. فبعض النساء يشعرن بتحفيز قوي لنقطة جي من خلال الاختراق الشرجي وقد يصلن إلى النشوة الجنسية. فالجدار الفاصل بين فتحة الشرج والقناة المهبلية رقيق للغاية. وبالنسبة لنساء أخريات، قد لا يكون الإحساس محفزًا للنشوة الجنسية، لكنهن يشعرن بالإثارة الشديدة عند الاختراق بهذه الطريقة المبتذلة والمحرمة. وبالنسبة لأخريات، فإنهن يتوقن إلى الشعور الشديد بالاستقرار والانفتاح التام والمليء بسائل عشيقهن.

هو يستقبل

في حين أن النساء عادة ما يكون لديهن تجربة الاختراق وأخذ شخص ما أو شيء ما إلى أجسادهن، فإن هذا يعد إحساسًا غريبًا بالنسبة لمعظم الرجال.

إن اللعب الشرجي هو وسيلة قوية لفتح قنوات جديدة من الطاقة الجنسية لدى الرجل والسماح له بتجربة متعة الاختراق. إن الاستمتاع باللعب الشرجي أو الاختراق لا يعني أن الرجل مثلي الجنس! بل يعني أنه رجل سليم ومنفتح جنسيًا ولا يخشى الاستمتاع بجسده وثق في شريكته.

ابدئي بإثارة زوجك، ومداعبة قضيبه ومداعبته. وإذا أمكن، امنحيه متعة عن طريق الفم حتى تشعري بأنه مسترخٍ ومثير. تحدثي معه واطلبي منه الإذن باللعب بقضيبه.

ابدئي بالضغط الخفيف دون تحريك إصبعك المزيت أو لعبة أو لسانك. سيساعده هذا على التكيف مع وجودك هناك ودمج ما يشعر به. عندما تشعرين أنه مسترخٍ، حركيه برفق في حركة دائرية حول الجزء الخارجي من فتحة الشرج. قد يكون هذا هو أقصى ما يمكن أن تصل إليه اللعبة إذا كنت قد بدأت للتو. هناك ثروة من الأحاسيس والمتعة التي يمكن الحصول عليها في الخارج، لذلك لا داعي للتسرع في أي شيء حتى تشعران بالراحة التامة هنا.

إذا كان مفتوحًا وجاهزًا، يمكنك إدخال طرف

ادهني إصبعك جيدًا واحتفظي به هناك حتى تسترخي عضلاته. إذا كان منفتحًا على المزيد، يمكنك تحريك إصبعك في حركة دائرية، وإذا كان مستلقيًا على

إنها تتلقى

ابدأ بجلب المرأة إلى حالة من الإثارة الشديدة عن طريق مداعبتها ومداعبتها. بالنسبة للعديد من النساء، فإن ممارسة الجنس عن طريق الفم أو الجماع المهبلي قبل اللعب الشرجي يمكن أن يزيد من تقبلهن ويساعدهن على الشعور بمزيد من الانفتاح والاسترخاء. ابدأ بإصبع (أو لسان) مدهون جيدًا واضغط برفق على "روزيتا" (مصطلحنا التانترا للشرج) دون تحريك. سيساعدها هذا على التكيف مع الإحساس الجديد والاسترخاء. أفضل طريقة لها للاسترخاء هي عدم الخوف من اختراقها بسرعة كبيرة أو بدون إذنها. طمئنها بأنك ستتحرك ببطء وستظل على تواصل. عندما تشعر أنها تسترخي، ابدأ ببطء في التحرك في حركة دائرية حول الجزء الخارجي من روزيتا، واضغط برفق دون الدخول إلى الداخل. اسألها عما إذا كان من الجيد الدخول إلى الداخل، وإذا قالت نعم، فافعل ذلك ببطء وادخل بوصة أو نحو ذلك فقط. تذكر تحفيز بقية جسدها وثدييها وبظرها إذا أمكن، لإبقائها مثارًا ومساعدتها على الاستمرار في الانفتاح.

إذا شعرت بالرضا عن ذلك، يمكنك في النهاية إدخال إصبع أو إصبعين كاملين داخلها أو استخدام قضيب صغير أو لعبة شرجية ذات شكل خاص (ستكون لها قاعدة متوسعة لمنعها من الدخول بعمق شديد وصعوبة سحبها للخارج). إذا كنتما تشعران بالإثارة والاستعداد لتجربة الجنس الشرجي، فتأكد من استخدام الكثير من المزلقات. حتى إذا رغبت في ممارسة الجنس الشرجي وكانت مثيرة، فتذكر أن العضلات داخل فتحة الشرج يمكن أن تنقبض بشكل لا إرادي، مما قد يؤدي على الأرجح إلى الألم.

إذا شعرت بألم عند الإيلاج، تأكد من إيقاف كل الحركة والسماح لها بالتنفس بعمق حتى يخف التشنج. قد يستغرق هذا عدة دقائق. إذا خفت حدة انتصاب الرجل إلى حد ما أيضًا، فقد يكون ذلك مفيدًا. يمكن أن يساعدها وضعية الفاجرا الأكثر ليونة على الاسترخاء واستقبالك حتى تتمكن من الشعور بمزيد من المتعة عندما تنتصب مرة أخرى. عندما تكون مستعدة، عد ببطء إلى الحركة أو الإيلاج.

كل النساء مختلفات، وحتى نفس الشيء

قد يكون لدى المرأة مجموعة من الاستجابات و

Machine Translated by Google

الجمر المتوهج

في ضوء النهار، اسمح لجسمك بالاستمتاع
دفء اتحادكم. ابق على اتصال
لأطول فترة ممكنة، التعشيش، العناق.
على الرغم من أن جسمك قد يشعر بالاكتمال لبعض الوقت
الآن، تظل أرواحكم متشابكة لبعض الوقت.
بينما استمر في اللمس والتنفس
بعمق بحيث يتم إطلاق كل الطاقة من خلال
يمكن أن تندمج نار شغفك في
الخلايا وتغذي اتحادك الأعمق. لا
لا تقلق بشأن التنظيف؛ هناك وقت لذلك
هذا لاحقًا. الآن، فقط استرخِ في الحب
الرحيق ودعه يكون نعمة من إيروس.
وتذكر جمال التوهج
الجمر... مجرد نفس واحد يمكن أن يسبب
لإشعالهم مرة أخرى.

اضغطي على ظهره للأمام باتجاه بصلة أو جذر قضيبه، وهو ما سيكون ممتعًا ومثيرًا لمعظم الرجال. هذه أيضًا هي نقطة الوصول إلى غدة البروستاتا لديه، والتي تقع على الجانب الآخر من جدار المستقيم، على بعد بضع بوصات من مقدمة جسمه. تُعرف هذه المنطقة بالمكان المقدس للذكور، واستكشاف هذا الجزء من جسمه يمكن أن يفتح له آفاقًا جديدة تمامًا من المتعة.

بالنسبة للأزواج الذين تجاوزوا المراحل الأولية من اللعب الشرجي وأصبحوا مستعدين لمزيد من المغامرة، فكروا في أن ترتدي المرأة حزامًا متصلًا به قضيب اصطناعي. تذكروا أن القضيب الاصطناعي يمكن أن يكون بأي حجم -النماذج الأصغر حجمًا بحجم الإصبع للعب الشرجي هي طريقة أقل تهديدًا لمعظم الرجال للبدء. بهذه الطريقة، يمكن للرجل أن ينحني فوق سرير أو أريكة ويمكن للمرأة أن تخترقه من الخلف. يتيح لك هذا الوضع أيضًا الوصول إليه لمداعبته يدويًا بينما يختبر التحفيز الشديد لتدليك البروستاتا وقاعدة الفاجرا. قد يحصل على أفضل هزة الجماع في حياته.

يجب التحذير هنا: يمكن أن يكون مثيرًا للغاية
بالنسبة للمرأة، عندما تنظر إلى أسفل وترى "قضيبها" (حتى لو كان بلاستيكيًا وأرجوانيًا). يمكن أن يكون الإحساس بالدفع به (خاصة مع بعض مواد التشحيم الموضوعة بشكل استراتيجي بين فرجها والحزام) أمرًا مثيرًا للنشوة بالنسبة لها. لذا، أيها السيدات، تذكرن المفاتيح الثلاثة للعب الشرجي: التواصل والاسترخاء والتشحيم. تأكدي من الحفاظ على تواصل جيد مع رجلك وتذكري أنه على الرغم من أنك قد تكونين معتادة تمامًا على الاختراق، إلا أنها على الأرجح تجربة جديدة بالنسبة له. تحركي ببطء، وتواصلي معه كثيرًا، ولا تندفعي (ما لم يكن الأمر متبادلًا بالطبع).

Machine Translated by Google

الشكر والتقدير

شكرًا لفريق Quiver Booksو Rockport Publishingالرائع على دعوتهم لكتابة هذا الكتاب، ولجعله جميلًا، ولتزويد العالم بمعلومات تمكينية حول الحياة الجنسية.

الشكر لعائلتي وأصدقائي على تشجيعكم و
الدعم. أشعر بأنني محظوظة جدًا لوجود مثل هذه الدائرة المحبة حولي.
إلى أمي وأبي، شكرًا لكما على حبكما لي دائمًا، وعلى الإيمان بي، وعلى تعليمي كيفية العثور على الإلهي في الطبيعة، وعلى تعليمي أن أثق في الشعور الجيد، وعلى عدم إثقالي بتربية دينية.

إلى طفلتي الحكيمة زوي، أشكرك على ملء قلبي بموسيقاك، وعلى كونك النجمة الأكثر سطوعًا في سمائي، وعلى تحملك لجميع كتب الجنس على طاولة غرفة الطعام. إلى ريك شلوسيل، أشكرك على إحضار زوي إلى العالم معي، وعلى كل ما شاركناه، وعلى بدء المسار التانترا معي. إلى جون هانتر، أشكرك على دعمك التحريري، وحبك الهائل، وكل الاستكشاف. شكر خاص لجميع الأخوات شاكتي وعملاء التدريب الذين شاركوا عملية الصحوة ودعموا عملي، وخاصة أصدقائي الطيبين جينيفر كريبين وماري بوشامب وديان جولياني.

إلى كارين توبيسون على رفقتك بروح الكاتب، وصداقتك، ورؤيتك الحدسية. وإلى فيليسيا إيث على توجيهاتك.
إلى هيلين نيف و جراس فالي بيكرام يوغا على الانضباط والتوازن وتدفق الممارسة -لقد ساهمت بشكل لا يُحصى في حياتي وهذا الكتاب. إلى كالي ما تروما رينبوتشي، لكونه مصدر إلهام كبير ولإيصال دارما ماهاسيدها إلينا بمثل هذه الفكاهة والرحمة والشراسة والحب.